CLARA FARRÀS

CON MIS MANITAS

DESCUBRE EL **BABY-LED WEANING**

Recetas saludables
para toda la familia

zenith

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

¿Te has preguntado por qué durante años nos ha parecido normal que los bebés coman papillas y beban leche artificial en biberones? Detrás de esta pregunta por desgracia están empresas multinacionales y su gran negocio.

El Baby-Led Weaning ha llegado para quedarse. Se trata de una forma de alimentación en que a partir de los 6 meses se cede el control a los niños sobre qué, cómo y cuánto comer, siempre en un marco de seguridad. El BLW significa alimentar a tu bebé con «comida normal» de una forma más natural y respetuosa. Sin tener que prepararle nada especial, comiendo lo mismo que come el resto de la familia siempre que sean alimentos saludables.

En *Con mis manitas* no encontrarás recetas para bebés, encontrarás recetas que podrá tomar tanto tu bebé de 6 meses como el resto de la familia para hacer más fácil tu día a día. Desde desayunos originales, pasando por platos veganos y vegetarianos, hasta propuestas sencillas de carnes y pescados, descubrirás montones de ideas para organizar menús ricos y saludables para todos los miembros de la familia.

CLARA FARRÀS

CON MIS MANITAS

Descubre el Baby-Led Weaning

Recetas saludables
para toda familia

zenith

Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y el editor te recomiendan que consultes a un profesional.

A Santi, Nil y Aran ❤

INTRODUCCIÓN

¿Te has preguntado por qué durante años nos ha parecido normal que los bebés coman papillas y beban leche artificial en biberones?

Detrás de esta pregunta, por desgracia, se encuentran empresas multinacionales y su gran negocio. Grandes y agresivas campañas de *marketing* están haciendo que por lo menos tres generaciones hayan desnaturalizado la lactancia y la alimentación infantil.

¿Te has planteado por qué se venden alimentos infantiles en las farmacias? ¿O por qué la alimentación infantil es más cara? Sí, porque es un gran negocio; cualquier madre o padre quiere lo mejor para su bebé, y nos parece que si pagamos más, es mejor.

Durante toda mi vida tenía dibujada en mi mente una idea de la maternidad totalmente distinta a lo que ha sido para mí, en gran parte distorsionada por la publicidad y el *marketing* de la industria alimentaria y por la presión social.

Yo siempre había imaginado una maternidad como la que veíamos en la televisión: el bebé dormiría solo en su habitación, habría despertares nocturnos para preparar biberones, cocinar papillas y purés; habría que hacer el avión, distraer al pequeño con las llaves de casa o con algún juguete para obligarle a comer otra cucharada de un puré insípido que él después escupiría por toda la mesa.

Muy lejos está esa fotografía de lo que ha sido realmente para mí la maternidad. Nunca antes había oído hablar del colecho, de la crianza con apego, de la disciplina positiva, de la mal llamada lactancia prolongada, de la alimentación respetuosa o **Baby-Led Weaning** hasta que fui madre por primera vez.

A nosotros nos encanta el colecho y mucho. Además, nos resulta más fácil consolar a nuestros hijos cuando se despiertan por la noche, porque tanto si duermen contigo como si no, ¡se despertarán por la noche durante años! No tengas prisa en enseñarle a dormir solo, hay

cosas más importantes, como aprender a gatear, a caminar, a comer, a hablar… Ahora que, si decides dormir con tu bebé, prepárate para oír de todo menos cosas bonitas. Pero cada una tiene que elegir cómo criar a su bebé sin ninguna presión social. No puedo entender por qué le molesta tanto a la gente el colecho y que demos el pecho más allá de un año. Espero que en un futuro esté mucho más normalizado, porque ya hay estudios que demuestran los enormes beneficios tanto del colecho como de la lactancia durante años.

Recuerdo que, cuando tuve mi primer hijo, todo el mundo me decía: «¿Le vas a dar el pecho? ¿Hasta cuándo?» Y yo respondía: «No sé, hasta que me canse.» No lo tenía planificado. Al cabo de unos años, las mismas personas me decían: «¿Pero todavía das el pecho? ¿Hasta cuándo le vas a seguir dando? Lo estás malcriando.» Yo respondía lo mismo: «No lo sé, le daré el pecho hasta que me apetezca…» Incluso el pediatra me dijo que si le daba teta más allá del año, le provocaría caries.

Con la introducción de los sólidos me pasó lo mismo. Todo el mundo me decía hacia los cuatro meses: «¿Ya has empezado con las papillas?» Yo pensaba, como la mayoría de las madres y padres, que entre los cuatro y los seis meses tocaba darle papillas y purés, comida «especial» para él. Pero algo dentro de mí me decía que esto no era muy natural, no era lo que yo y mi hijo queríamos. Realmente me daba mucha pereza tener que cocinar algo especial para él, diferente a lo que nosotros comíamos, tres veces al día.

Empecé a buscar información y encontré en algún libro algo de la alimentación mixta, una mezcla de comida normal y purés. Cuanto más se acercaba la fecha de los seis meses, más información encontraba en internet, sobre todo en blogs extranjeros. Fue entonces cuando descubrí el **Baby-Led Weaning:** *«Alimenta a tu bebé con comida real, sin tener que cocinar nada especial, que él coma solo y respetando su saciedad.»*

En ese momento había poca información en castellano sobre el **BLW,** y es cuando decidí abrir un blog. Así nació el blog **Happy BLW,** <**www.blwrecetas.com**>, para compartir mi experiencia como

madre y las deliciosas y saludables recetas que le iba ofreciendo a nuestro hijo.

Para mí fue un grandísimo alivio descubrir una forma más natural de alimentar a nuestro hijo que todo lo que había visto hasta entonces.

Decidí llamarlo **Happy BLW** porque el momento de comer no tiene que convertirse en una batalla, llantos, castigos ni obligaciones. ¡El momento de comer tiene que ser un momento feliz, de descubrimiento y de aprendizaje en familia!

BABY-LED WEANING

El BLW y sus beneficios

Te estarás preguntando qué significa **Baby-Led Weaning** y por qué tiene este nombre tan extraño…

Los ingleses llaman **Weaning** a la introducción de alimentos sólidos, así que **Baby-Led Weaning** se traduciría literalmente como: «El bebé dirige su alimentación» o «El bebé come solo». Aunque *weaning* en inglés significa «destete», en este contexto hace referencia a la alimentación sólida.

> El BLW es lo que llamamos la alimentación de sólidos de forma complementaria dirigida y autorregulada por el bebé, que abarca el período entre los seis y los veinticuatro meses de edad.

Complementaria porque desde los seis meses su alimentación principal es la lactancia materna; la alimentación a través de sólidos es sobre todo un aprendizaje para el bebé y un complemento.

Dirigida y autorregulada por el bebé porque es él quien marca qué y cómo comer y en qué cantidad.

Al ir tomando gradualmente más comida sólida, irá disminuyendo progresivamente la lactancia materna, y esto puede durar años. Al empezar la alimentación complementaria de esta forma, el proceso se hace mucho menos estresante, más natural y respetuoso.

Durante los seis primeros meses de BLW, tu bebé aprenderá a gestionar la comida, a conocer diferentes texturas, sabores y olores, pero también perfeccionará sus habilidades **motrices**, de **masticación y** de **coordinación visomotora.** También aprenderá a controlar su apetito evitando el sobrepeso en un futuro.

Al contrario de lo que se piensa, el BLW no es ningún método y

tampoco hará que tu bebé coma siempre las cantidades que quieras.

El BLW es simplemente una forma de alimentar a tu bebé totalmente natural y libre de papillas.

El BLW es ofrecerle alimentos saludables, diversificando las texturas, **evitando los alimentos duros y peligrosos.** Es proporcionarle la autonomía suficiente para que se alimente por sí solo, respetando sus mecanismos de hambre y saciedad. No tienes que preparar comidas especiales; toda la familia comerá lo mismo; de esta forma la crianza es mucho más relajada y menos agotadora, ¡te lo aseguro!

El BLW no es nada nuevo ni moderno. Lógicamente, hace años no existían batidoras para hacer purés, y, si lo piensas, hoy en día en otras culturas no dan papillas ni triturados a los cuatro meses.

No debes ofrecer alimentos antes de los seis meses porque su sistema inmunológico es inmaduro y su aparato digestivo no está preparado para asimilar los alimentos. Puede desarrollar alergias, sufrir ahogos o infecciones respiratorias, y podría desplazar la leche materna, que contiene muchas más calorías y nutrientes.

Tampoco debemos retrasar mucho su introducción, ya que podría tener problemas nutricionales, como falta de hierro y zinc, y un aumento del riesgo de padecer alergias o intolerancias alimentarias.

Cuando un bebé come solo, lógicamente se ensucia, pero verás que con el tiempo irá aprendiendo a comer y día a día ensuciará menos. Déjale que aprenda ensuciándose y divirtiéndose.

Para nosotros, esta idea de que el bebé dirige su alimentación contradecía todo lo que habíamos oído hasta entonces, pero tenía toda la lógica del mundo. Si hasta entonces, con la lactancia a demanda, era él quien marcaba cuánta leche quería y de qué teta, era normal que él decidiera qué comía y cuánto.

La enfermera que nos asignaron en la Seguridad Social nos pasó una hoja con la cantidad de gramos de carne, pescado, cereales, legumbres, frutas y verduras que tenía que comer en cada comida. Lógicamente, todo triturado. Es entonces cuando entras en pánico. Tú, después de informarte, has decidido alimentar a tu bebé a partir de los

seis meses a «trocitos», pero tu pediatra y tu familia te están diciendo que tienes que preparar papillas desde los cuatro meses. Nadie te apoya y empiezas a tener dudas de si tu elección es la mejor.

Hoy en día todavía hay muchos profesionales sanitarios que siguen las antiguas recomendaciones y no se han actualizado. Tú esperas de ellos que te guíen y te asesoren; resulta difícil no hacerles caso.

Por eso lo mejor que puedes hacer es buscar más información sobre el tema. Tanto la OMS como las asociaciones pediátricas y varias entidades médicas recomiendan que la alimentación complementaria sea a partir de los seis meses y no antes.

Para mí, las principales ventajas del BLW son: que facilita nuestro día a día, que enseñamos a nuestros bebés a comer de una manera saludable y les transmitimos buenos hábitos de alimentación. Esto no tiene precio, ya que se verá reflejado en su salud a largo plazo.

Un dato realmente alarmante es que alrededor del **40 por ciento** de la población infantil actual tiene obesidad o sobrepeso. Debemos educarla con buenos y saludables hábitos de alimentación.

Así que practicar el BLW es una buena oportunidad para que tanto pequeños como adultos aprendamos a comer de forma saludable.

Por qué no es necesario dar papillas: un poco de historia

La falta de información sobre la lactancia materna hizo mucho daño. No conozco muy bien las razones —y espero que no fuera una rocambolesca estrategia de *marketing*—, pero a nuestras madres y abuelas los pediatras de aquella época les dijeron que debían ofrecer el pecho cada tres horas, con complicados horarios, y que tenían que mirar constantemente el reloj, que debían dar el pecho en un orden concreto y que existían trucos para acordarse de qué teta había tomado la última vez.

Incluso a mí, con mi primer hijo, me dijeron que debía darle de mamar durante diez minutos alternando los pechos. Siguiendo mi instinto, hice caso omiso de esta extraña y alocada recomendación.

Si le ofreces una teta a tu bebé, la que sea, cuando ya no quiera más, te aseguro que te lo hará saber; es entonces cuando cambiarás de teta, él seguirá mamando o ya no querrá más, así de sencillo. A mí, todavía, alguna que otra enfermera me ha dicho: «¿Cada cuánto le das el pecho? ¡Pues a demanda, claro!»

Estos complicados horarios hacían que las sufridas madres, aparte de no disfrutar de la lactancia materna, cada vez tuvieran menos leche, por lo que alrededor de los cuatro meses apenas tenían para amamantar. Cuanta menos succión del bebé y vaciado del pecho, menos producción de leche. Entonces los bebés empezaban a estar desnutridos, y se les empezaban a dar las primeras papillas. Pero a los cuatro meses, los bebés no están preparados para comer sólidos y alimentarse por sí solos. A esa edad un bebé está preparado para alimentarse solo a través de la lactancia materna, y la única forma de darle de comer era triturando la comida e introduciéndosela en la boca con un cuchara. Hasta los seis meses, los bebés tienen un reflejo que les hace escupir cualquier objeto que se les introduzca en la boca,

por eso es tan difícil dar papillas a los menores de seis meses.

Así que si seguimos los consejos de la OMS y de varios estudios y empezamos a dar de comer a los seis meses de edad, ya no será necesario alimentarlos con papillas o triturados, ya que ellos estarán preparados tanto digestiva como físicamente para empezar a comer solitos comida normal.

> Los bebés, las niñas y los niños no necesitan comida especial, tan solo necesitan comida real.

Otro grandísimo error que se cometió en el pasado fue engañar a las madres diciendo que la leche de fórmula era mejor que su propia leche, que había madres con la leche aguada, incluso que su leche era mala. No tenían asesoramiento, y la presión social y familiar hacía que acabaran optando por leches de fórmula. La leche de fórmula antes era de peor calidad y hacía que los niños a los cuatro meses empezaran a estar desnutridos.

Por suerte, hoy en día la **leche de fórmula** contiene más nutrientes, por lo que se les puede seguir ofreciendo **hasta los seis meses,** y a esa edad pueden empezar con el BLW, igual que los niños amamantados con leche materna.

Actualmente todavía hay médicos, pediatras y enfermeras que siguen aconsejando empezar a alimentar a tu bebé de cuatro meses con papillas. Por suerte, poco a poco esto está cambiando y cada vez hay más profesionales sanitarios que aconsejan empezar la alimentación complementaria y el BLW a los seis meses.

Nuestra experiencia

Hemos alimentado a nuestros dos hijos siguiendo las pautas del BLW. Empezamos con nuestro primer hijo en mayo de **2015.** Cuando se me ocurrió decirle a la enfermera que no le iba a dar papillas, que le daría trocitos, ella me alarmó y me dijo que tendría que hacer algún curso de primeros auxilios, y claro, me asusté.

Pero seguí mi instinto y empecé a buscar mucha, mucha y mucha información, sobre todo en internet, en blogs extranjeros, y leí el libro de **Gill Rapley** *El niño ya come solo,* que recomiendo que leas.

Mi familia, amigos y profesionales médicos me juzgaban, me tomaban por una *hippie* insensata. La verdad es que fue duro, tenía la sensación de que debía estar justificandome todo el día. Por suerte, mi compañero me apoyaba absolutamente y tenía alguna amiga que también había hecho BLW. No me sentía ni tan sola ni tan loca.

Empezamos nerviosos el día que hizo seis meses. Estábamos emocionados, ¡impacientes por empezar a darle de comer! Le pusimos un babero enorme y lo atamos a la trona, como si fuera a saltar o algo así. Le pusimos la comida delante y el pobre no llegaba ni a alcanzarla; era una trona que nos habían dado, de esas que se reclinan hacia atrás para introducirles las cucharas de puré en la boca, no estaba pensada para que comiera él solo.

Lo primero que hicimos fue comprar una trona sencilla para que estuviese cómodo y llegara con facilidad a la comida.

Nunca tuvimos ningún susto, nunca se atragantó. Él comía superbién hasta los quince meses, luego tuvo la llamada crisis de crecimiento por la que los bebés reducen su velocidad de crecimiento y comen cada vez menos. A él le duró hasta casi los tres años.

Con nuestro segundo hijo empezamos en diciembre de **2017.** Con él lo hicimos de una forma más relajada, comenzamos a los seis meses y medio, pues justo a los seis meses estaba enfermo de algún virus

estomacal, así que decidimos esperar a que estuviera totalmente recuperado para empezar con la alimentación complementaria.

Ya no nos hacía tanta ilusión, básicamente porque el mayor ya no ensuciaba nada de nada, y volver a limpiar nos daba un poco de pereza, pero ahora que tiene un año y medio, dependiendo de lo que comemos, tiene tanta habilidad para comer que apenas ensucia. Con él tampoco hemos tenido ningún episodio de atragantamiento, pero dependiendo de las texturas sufre más arcadas.

En estos tres años, entre un hijo y el otro notamos una diferencia enorme en el ámbito social; la gente ya conocía mucho más el BLW…, tanto que cuando nuestro segundo hijo cumplió los seis meses, la enfermera que teníamos, nos recomendó hacer BLW ¡y nos sugirió nuestro propio blog **<blwrecetas.com>**! Cuando le dijimos que éramos nosotros, se puso roja. ¡Te puedes imaginar la ilusión tan grande que nos hizo!

¡EMPIEZA LA AVENTURA!

¿Cuándo empiezo?

Ahora ya tenemos claro que debe tomar **lactancia materna en exclusiva y a demanda hasta los seis meses.** Pero cuando haya cumplido los seis meses, tenemos que tener en cuenta otros requisitos para poder empezar:

¿TU BEBÉ…

… tiene seis meses?
… muestra interés por la comida?
… ha perdido el reflejo de extrusión?
… es capaz de llevarse la comida a la boca él solo?
… está sano?

Si has respondido que sí a todo, ¡ya puedes empezar!

Tiene seis meses: a partir de los seis meses puede empezar, pero si no ha cumplido los otros requisitos, no tengas prisa, puede ser a los seis meses y medio o a los siete.

Muestra interés por la comida: cuando estás comiendo, hay un día en el que él también quiere probar lo que comes.

Ha perdido el reflejo de extrusión: los bebés nacen con un reflejo que hace que con la lengua expulsen cualquier objeto que les entra en la boca, exceptuando la leche materna. Es un sistema natural de defensa para prevenir que coman o traguen cualquier cosa y así evitar atragantamientos.

Es capaz de ponerse la comida en la boca él solo: parece una tontería, pero si tu bebé no es capaz de comer solo, significa que todavía no está preparado.

Está sano: puede que cuando cumpla los demás requisitos, tu bebé esté enfermo con gripe, un resfriado, gastroenteritis u otras

enfermedades. Espera a que se recupere para empezar. Si tiene alguna enfermedad importante, mejor habla con un profesional.

¿Por qué no debo empezar antes de los seis meses?

Empezar a ofrecer alimentos antes de los seis meses puede ocasionar problemas. Puede atragantarse, padecer gastroenteritis e infecciones respiratorias, ya que al no controlar lo que come, puede aspirar la comida y que esta acabe en los pulmones, y tiene más riesgo de sufrir otras enfermedades como otitis o diarreas. También puede interferir en la absorción del hierro y el zinc de la leche materna e incluso desplazar la lactancia materna por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo se ha observado que puede aumentar el riesgo de que padezca obesidad u otras enfermedades y que abandone la lactancia materna precozmente.

¿Con qué alimentos empiezo?

Muchas madres me preguntan en el blog o en las redes sociales con qué alimentos empezar y en qué orden. **No hay ningún orden especial para empezar.** Puedes hacerlo, por ejemplo, con verduras y frutas de temporada. Lo más importante es ofrecer a tu bebé una dieta variada y que pueda escoger entre varias opciones, por supuesto, siempre saludables.

Es importante ofrecer gran variedad de sabores, tanto suaves como intensos, y diferentes texturas, incluso sopas y cremas. Esto le ayudará a aprender a gestionar la comida y a prevenir los atragantamientos.

Soy muy partidaria de comer frutas, verduras y pescado de temporada, ya que la naturaleza nos ofrece en cada estación lo que más necesitamos. Por ejemplo, en verano, frutas y verduras con mucha agua, como el tomate, la sandía o el melón, nos ayudarán a prevenir posibles deshidrataciones. Y en invierno, frutas y verduras que refuerzan nuestras defensas, como la naranja o la mandarina.

Las frutas y verduras de temporada son más frescas, saben mejor y son más económicas. Además, contribuimos a reducir la contaminación, puesto que los alimentos que no son de temporada se suelen traer de lugares lejanos.

Así que, dependiendo de la estación del año en que tu peque tenga que empezar a comer, podrá hacerlo con unos alimentos o con otros.

Algunos ejemplos:

- **Primavera:** brócoli, alcachofa, judía verde, espárrago, fresa, cereza, ciruela…
- **Verano:** calabacín, pimiento rojo, berenjena, pepino, tomate, sandía, melón, melocotón…
- **Otoño:** calabaza, boniato, patata, cebolla, aguacate, manzana, pera, mandarina…

- **Invierno:** coliflor, chirivía, zanahoria, naranja, kiwi…

Empieza con verduras hervidas, al vapor o al horno, y frutas muy maduras. Puedes comenzar con hortalizas como la patata, la zanahoria y el brócoli, y frutas como el plátano, la pera o la manzana hervida. Una forma de asegurarte que son suficientemente blandas es aplastándolas con los dedos. También le puedes ofrecer puñados de cereales como el mijo o el arroz.

Yo te aconsejo que durante los **dos o tres primeros meses** le vayas ofreciendo distintos alimentos para descartar alergias e intolerancias. El principal objetivo de los primeros meses es que aprenda a comer y que desarrolle la capacidad de masticar y tragar. Hacia los nueve meses puedes empezar con platos más elaborados y que toda la familia coma lo mismo.

Los primeros meses le puedes presentar la comida en forma de palitos, lo que se llama *finger foods,* comida que se puede comer con los dedos. Le será más fácil agarrar la comida, pero le pongas lo que le pongas delante —por ejemplo, un puñado de mijo o arroz—, tu bebé encontrará la manera de ponérselo en la boca.

LA PINZA

Alrededor de los ocho o nueve meses, tu bebé empezará a tener grandes habilidades con la motricidad fina. Será capaz de hacer la pinza: agarrar alimentos pequeños con el dedo pulgar y el índice. Será entonces cuando estará preparado para empezar a comer alimentos de pequeño formato, como guisantes, pasas, garbanzos…, y otros alimentos cortados de tamaño pequeño.

PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS A LOS 6 MESES

PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS
CUANDO HACE PINZA

PRIMER DÍA QUE EMPEZAMOS:

- Es aconsejable dar primero el pecho antes de que coma para que no baje la producción de leche ni coma con tanta ansiedad.
- Empieza mejor al mediodía o por la mañana, para poder ver si tiene alguna reacción. Si empiezas por la noche y tiene alguna reacción alérgica, no la podrás ver si estáis durmiendo.
- Lávale las manos.

- Sienta al bebé recto y erguido, en una trona o sobre tu regazo.
- No hace falta que lo ates a la trona ni que le pongas baberos grandes, es importante que tenga libertad de movimientos y que esté cómodo.
- Encima de la mesa con un salvamanteles de silicona o de la bandeja de la trona ponle, por ejemplo, un trozo de patata y de zanahoria en forma alargada o un arbolito de brócoli, bien cocidos.
- Ponle poca cantidad de comida.
- Es posible que durante las tres primeras semanas tenga algunas arcadas; no te preocupes, es normal. Está aprendiendo a comer solo. No te pongas nerviosa, mantén la calma y confía en tu bebé.
- No le pongas comida en la boca.
- No lo dejes comiendo **nunca** solo.
- Aunque no tenga dientes, masticará con las encías.
- Ofrécele variedad de texturas, es divertido y agradable.
- Le puedes ofrecer agua en un vaso abierto.
- Es posible que coma muy poco durante los primeros meses. Recuerda que se trata de aprender a comer.

¿Qué necesito?

La verdad es que para hacer BLW no necesitas nada especial, tan solo una trona que sea fácil de limpiar. Yo no soy partidaria de envolver a los bebés en plástico para que no se manchen, pienso que es más importante que estén cómodos y puedan moverse con libertad. Pero hoy en día venden un montón de artilugios para evitar que se manchen o ensucien el suelo.

Nosotros no hemos usado apenas baberos con nuestros dos hijos y tampoco se han manchado tanto. Al principio, se lo poníamos más, pero conforme iban aprendido a comer, menos.

Nuestros dos hijos, cierto día, no quisieron que se lo pusiéramos; nosotros no los usábamos y ellos, lógicamente, como les gusta imitar, tampoco lo querían.

Al principio puedes ponerle la comida sin plato, directamente en la mesa con un salvamanteles o en la bandeja de la trona. Al cabo de un tiempo le puedes poner un plato. Al principio el plato le causará tanta curiosidad como la comida y acabará en el suelo. Para ellos es divertido ver cómo caen las cosas. Los platos con ventosa son una buena opción, pero verás que con el tiempo se acostumbrará y ya no lo tirará al suelo ni se echará la comida por encima.

Lo que sí te aconsejo es que **no utilices vajillas y vasos de plástico,** ya que al final con el calor y el uso acaban desprendiendo partículas de plástico y ellos las ingieren. Te recomiendo que, en la medida que puedas, excluyas el plástico, sobre todo donde pones alimentos calientes, lo que incluye papel film y papel de aluminio. Además de no ser necesario, el plástico genera residuos.

KIT BÁSICO BLW

- **Trona:** que sea fácil de limpiar.

- **Plato y vaso:** de acero inoxidable, bambú, madera, acero esmaltado, cristal o cerámica.
- **Cubiertos:** de acero inoxidable, madera o bambú.
- **Pajitas:** de bambú o acero inoxidable con boca de silicona.
- **Fiambreras:** de acero inoxidable (para cuando tiene que comer fuera de casa).

¿Cuándo le ofrezco los cubiertos?

Les encanta imitar, y ya verás que un día, alrededor del año, no querrá comer nada si no es con un cubierto. Al principio con una mano agarrará la cuchara y con la otra comerá, y poco a poco irá adquiriendo las habilidades necesarias para comer con cubiertos. Déjale que aprenda y se ensucie.

Antes de que dominen los cubiertos para ofrecer sopas o cremas, lo que yo hacía era llenar la cuchara y acercársela sin introducírsela en la boca. Si él quería, se acercaba a la cuchara y comía; si no quería, no le hacía ni caso, y yo no insistía.

No necesitan beber con biberón; a los seis meses son capaces de beber de un vaso; al principio con ayuda, después podrán hacerlo solitos. Las primeras veces se tirarán el agua por encima, así que es mejor poner poca cantidad de líquido.

Nosotros usamos moldes de flan de acero inoxidable para que beban; son de un tamaño ideal y además no se rompen, aunque también le puedes ofrecer, con cuidado y supervisión, un vaso de cristal pequeño y ligero.

Plástico, no, gracias

Una cosa de la que nos dimos cuenta cuando tuvimos a nuestro primer hijo, y que nos aterró, es que todo lo que rodea a los bebés es de plástico: juguetes, ropa, accesorios, tápers, vajillas… Si nos preocupamos por dar la mejor alimentación a nuestro bebé, también nos debe preocupar dónde le ofrecemos esos alimentos.

Con los años se ha demostrado que algunos componentes de los plásticos, como el **BPA, los ftalatos,** u otros aditivos son perjudiciales para la salud, son potencialmente cancerígenos y disruptores endocrinos. Esto significa que sustituyen las hormonas naturales y ocasionan trastornos de salud como la pubertad precoz, cambios neuroconductuales, obesidad, etcétera. Asegúrate de que tu bebé no come en platos de plástico en casa, en la guardería o la escuela. El policarbonato es un material muy usado en los comedores escolares y es un disruptor endocrino.

La composición exacta del plástico es difícil de saber, así que yo te recomiendo que alejes los plásticos que están en contacto con tu bebé. Esto significa **evitar el plástico** en botellas, biberones, platos, cubiertos, vasos, pajitas, pero también en tápers y fiambreras, envases de yogur, latas, papel film, ropa, juguetes, etcétera.

Además de desprender sustancias tóxicas, el plástico tarda cientos de años en degradarse, está generando daños irreparables en el ecosistema, los mares están repletos de plástico y hay toneladas enterradas en vertederos, así que el plástico no es siempre necesario y genera un gran problema medioambiental.

Por suerte, hoy en día existen muchas **alternativas:** biberones de cristal o acero inoxidable, platos, vasos y cubiertos de **bambú, madera, acero inoxidable, acero esmaltado, cristal o cerámica,** y pajitas de acero inoxidable o bambú. Existen fiambreras para llevar la comida de **cristal, acero inoxidable y silicona.**

Puedes encontrar todas estas alternativas en <**mimook.com**>.

TIPS Y CONSEJOS

Para que esta aventura te resulte más fácil.

1 Debajo de la trona puedes poner papel de periódico, un hule o un trozo de cortina de ducha para facilitar la limpieza del suelo.

2 Ofrécele varios alimentos a la vez; que tu peque tenga opción de elegir. A veces puede empezar por la fruta ¡y acabar con un guiso!

3 No le pongas mucha cantidad de comida: cuanta más pongas, más sucio acabará todo, y se puede saturar; deja comida preparada por si quiere repetir.

4 Si un día no quiere comer lo que le pones, no pasa nada, no ofrezcas una alternativa, se trata de disfrutar de este momento y de no estresarte.

5 Le puedes ofrecer sopa o crema de verduras en un vaso. También puedes poner en una cuchara y dejar que sea tu bebé quien se acerque a la cuchara en lugar de introducirle la cuchara directamente en la boca.

6 Cuando no quiere algo de comida o no quiere más, la única manera que tiene de contárnoslo es tirarla al suelo. Cuando haya cumplido un año o año y medio, le puedes poner un plato pequeño al lado y le dices que lo que no quiera lo ponga en el plato. ¡Te sorprenderá!

7 Para que acabe menos comida en el suelo, puedes ponerlo a comer directamente en la mesa con el resto de la familia, en una trona o silla alta.

8 Que esté cómodo, no lo ates ni le pongas baberos incómodos que pueden impedir sus movimientos. Si él está a gusto, ¡disfrutaréis más del momento!

9 Nunca lo dejes solo cuando come, simpre debe tener alguien a su lado.

10 Si podéis, lo ideal es que la familia coma junta y lo mismo. Les gusta imitar y ser un miembro más de ella.

11 Ten paciencia y deja que se tome su tiempo, no le pongas comida en la boca, recuerda que ¡no hay prisa!

12 Si no come, es porque no tiene hambre; no te agobies, ¡es normal!

13 Si le ofreces comida que mancha, como albóndigas en salsa,

arremangarle las mangas puede ayudar a que no se manche tanto.

14 Si hace calor, puede comer solo con pañales; evitarás que se ensucie la ropa y él estará mucho más a gusto.

15 Si no quiere usar babero, no pasa nada.

16 No lo distraigas ni le pongas la televisión, tiene que estar concentrado.

17 **Si un día dejas a tu bebé al cuidado de otra persona, asegúrate de que esté bien informada de los alimentos que puede ofrecerle. Si ese día le quiere dar puré o crema de verduras, ¡no pasa nada! ¡La seguridad ante todo!**

Es muy importante presentar de forma adecuada los alimentos potencialmente peligrosos. Los frutos secos y semillas grandes se los podemos ofrecer triturados; los alimentos redondos como tomates cherry, uvas, etcétera, cortados a cuartos. Las verduras y frutas duras y crudas como la zanahoria o la manzana, rallada o laminada.

Atragantamientos, arcadas y ahogos

El principal miedo que tenemos las madres, padres y el resto de los familiares cuando queremos practicar el BLW es el miedo a los atragantamientos, pero no hay motivo para alarmarse, hay estudios que demuestran que no hay mayores índices de atragantamiento en niños que practican el BLW, más bien todo lo contrario. Tu bebé está aprendiendo a comer y es normal que se atragante y que tenga arcadas. Es muy importante saber diferenciar entre **atragantamientos, arcadas y ahogo.**

Las primeras semanas en que tu bebé empezará a comer es probable que tenga varias arcadas. Cuando las haga, respira profundamente y mantén la **calma, confía** en tu bebé, no lo toques ni zarandees. Tu bebé está aprendiendo a gestionar la comida. La mayoría de las veces tendrá una arcada y luego seguirá comiendo tan tranquilo y feliz, y tú habrás pasado un mal rato. Verás que con el paso de las semanas cada vez tendrá menos. Estas arcadas son necesarias para que aprenda a comer y son absolutamente normales.

NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

- Nunca ofrezcas comida si tu bebé está tumbado; tiene que estar sentado en la trona o encima de tu regazo.
- Nunca lo dejes comiendo solo.
- No le ofrezcas alimentos potencialmente peligrosos.
- Asegúrate de que las personas que estén al cuidado de tu bebé están bien informadas de los alimentos que pueden ofrecerle.
- Prueba antes los alimentos para comprobar si están duros o demasiado calientes.

A nuestro primer hijo apenas le daban arcadas; en cambio, con el segundo, hay muchas texturas que no le gustan y le provocan arcadas, sobre todo cosas demasiado blandas. Ahora que tiene un año y medio, sigue habiendo texturas que le provocan arcadas, y si ha comido mucho antes de estas, puede llegar a vomitar.

La asfixia o ahogo se produce cuando el bebé no puede respirar porque algún objeto está **obstruyendo las vías respiratorias, no tose ni llora, tiene dificultad para respirar y su color de piel se vuelve azul.** Los bebés no solo se pueden ahogar con alimentos duros o con formas inadecuadas, también se pueden ahogar con objetos pequeños, juguetes que tengan piezas pequeñas, piedras o incluso con globos.

Si tu hija o hijo se atraganta, primero anímale a toser; en caso de que no tosa, debes pedir ayuda, llamar a emergencias y aplicar la **maniobra de Heimlich.**

La mayoría de los atragantamientos graves son causados por caramelos duros, carne, huesos, espinas, salchichas, perritos calientes, semillas grandes y frutos secos enteros.

No está de más hacer un curso de primeros auxilios y aprender esta maniobra por si alguna vez tu hija o hijo se ahoga con algún juguete u objeto, e informarte bien de cómo tienes que proceder en caso de ahogo o asfixia.

Ofrecer variedad de texturas a tu bebé, además de ser divertido, le ayudará a prevenir futuros atragantamientos.

ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

- Frutos secos enteros
- Semillas grandes enteras
- Palomitas
- Uvas enteras
- Tomates cherry enteros
- Cerezas enteras

- Aceitunas enteras
- Salchichas y perritos calientes
- Huesos y espinas de pescado
- Caramelos
- Frutas o verduras duras y crudas (zanahoria, coco, pera, manzana)
- Patatas fritas de bolsa, nachos, etcétera
- Jamón serrano

OBJETOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

- Globos
- Piedras
- Objetos pequeños
- Piezas pequeñas de juguetes
- Pilas de botón

Alergias e intolerancias

Hoy en día, por suerte, hay muchos estudios que demuestran que no hay motivos para retrasar alimentos potencialmente alergénicos, al contrario.

Si has esperado hasta los seis meses para empezar a ofrecerle alimentos, estás reduciendo el riesgo de desarrollar alergias, pero introducir los alimentos más allá de los siete u ocho meses aumenta el riesgo de padecer alergias e intolerancias alimentarias. Es importante que si en tu familia hay antecedentes alérgicos o intolerancias, acudas a un profesional para que te explique cómo introducir los alimentos potencialmente alergénicos.

Cuando tengamos que ofrecer un alimento nuevo, lo haremos de **día,** así si tu bebé tiene una reacción alérgica, lo podrás ver. Si se lo ofreces de noche, quizá la reacción la tenga mientras estás durmiendo y no te darás cuenta. Puede que tu bebé rechace sistemáticamente un alimento, y esto puede deberse a que ese alimento le provoque algún tipo de alergia y no te des cuenta. Así que, si tu bebé repele siempre un mismo alimento en concreto, no insistas.

ALIMENTOS POTENCIALMENTE ALERGÉNICOS

- Frutos secos y cacahuetes
- Huevos
- Lácteos
- Gluten
- Frutas cítricas
- Pescado y marisco

Como no hay que retrasar la introducción de ningún alimento por posibles alergias, lo que haremos es ofrecer un alimento nuevo cada día durante el día para poder diferenciar cuáles le pueden dar alergia. Incluso los que no son potencialmente alergénicos se los podríamos dar juntos un mismo día y plato, por ejemplo, **arroz y zanahoria o judía verde y patata**.

En el caso de los alérgenos, es mejor no ofrecerlos juntos en un mismo día y plato, por ejemplo, **pescado y huevo.** Lo haremos en días distintos. La reacción del cuerpo a las alergias puede ser inmediata o tardar de dos a cinco horas.

A veces pueden surgir intolerancias temporales, que luego se van con el tiempo.

¿No le faltará hierro?

Un tema que preocupa a muchas familias es si al bebé le faltará hierro. Aparte de la leche materna, los bebés menores de seis meses tienen reservas de hierro que han ido acumulando durante el embarazo.

A partir de los seis meses, estas reservas empiezan a disminuir, pero no de una forma inmediata. Es importante asegurarnos de que a partir de esa edad ingieran alimentos ricos en hierro. La carne y los huevos son una gran fuente de hierro, pero también muchos vegetales, como las lentejas, los pistachos, el mijo, los higos, las frambuesas, los albaricoques… Añade durante las comidas o para el postre alimentos ricos en vitamina C, como el pimiento, el kiwi, el brócoli, las fresas, además de frutas cítricas para ayuda a absorber mejor el hierro.

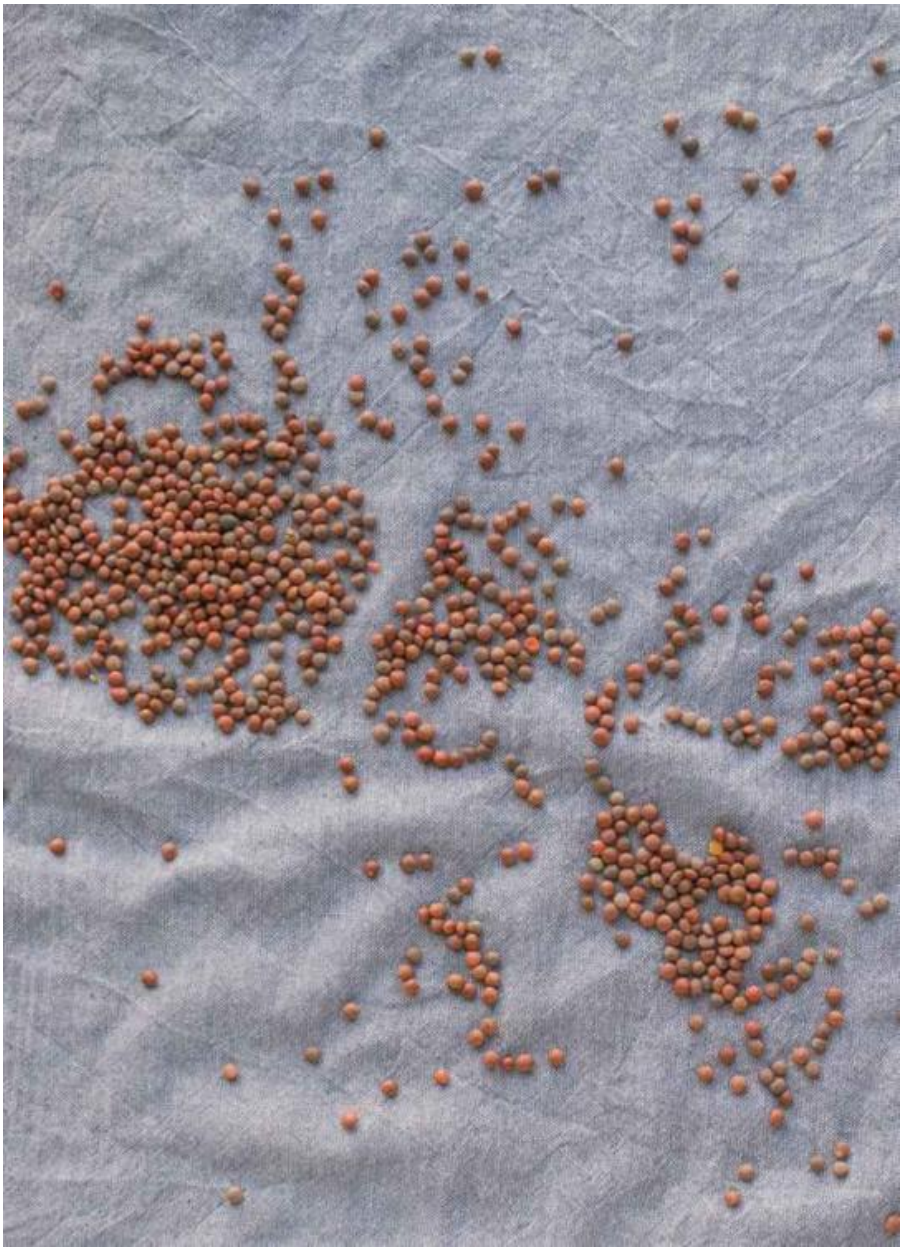
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- **Legumbres y derivados:** soja, lentejas, frijoles, alubias, garbanzos, algarroba, guisantes.
- **Cereales:** amaranto, quinoa, espelta, avena, mijo, trigo sarraceno.
- **Frutos secos, semillas y sus cremas:** sésamo, semillas de amapola, semillas de calabaza, tahín, almendras, nueces, orejones.
- **Frutas:** higos, mango, moras, arándanos, aguacates, plátanos.
- **Verduras:** espinacas, hojas de remolacha, acelgas, guisantes, brócoli, berros, alcachofas, rábanos, coliflor, pimientos.
- **Especias:** perejil, orégano.

- **Carnes:** ternera, cordero, pato.
- **Pescados:** sardina, merluza.

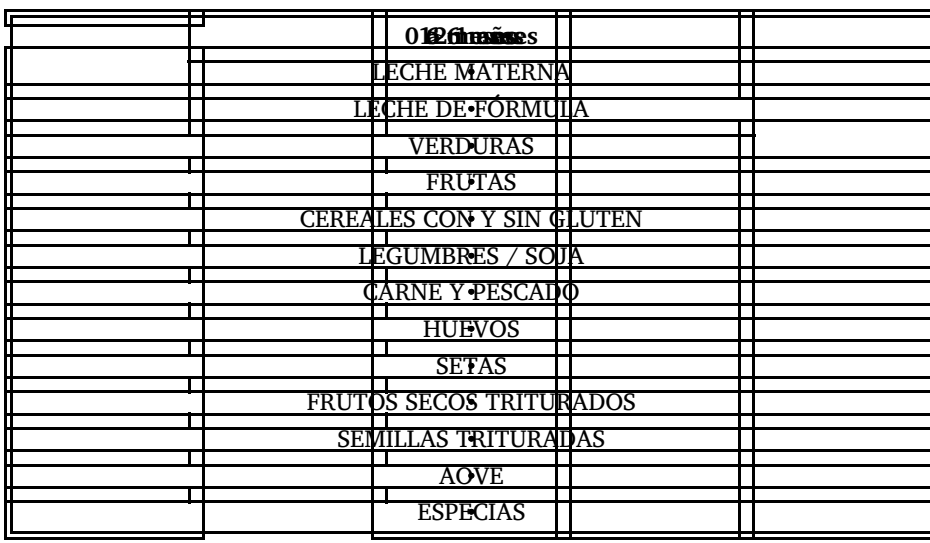
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

- **Frutas:** kiwi, grosella negra, caqui, limón, fresa, naranja, melón, mango.
- **Vegetales:** pimiento rojo, col de Bruselas, brócoli, coliflor, tomate, espinaca, perejil.



Introducción de los alimentos

A partir de los seis meses, si no hay antecedentes de alergias en la familia, el aparato digestivo de los bebés es suficientemente maduro como para que coma casi de todo. Simplemente, debemos tener en cuenta que sean alimentos blandos y con un tamaño adecuado, evitar los alimentos duros que puedan provocar atragantamientos. Es preferible que sean alimentos **saludables** y sobre todo **evitaremos** la comida **ultraprocesada, precocinada y envasada.** También introduciremos progresivamente los alimentos **potencialmente alergénicos,** como el pescado, el marisco, el huevo, los lácteos, los cereales con gluten o los frutos secos triturados.



LACTANCIA MATERNA

No hay mejor alimento para un bebé que la leche de su propia madre; sus beneficios son innumerables. Dale el pecho tanto tiempo como desees. Te van a decir mil tonterías sobre la lactancia; que no le alimenta, que le vas a provocar caries, que no tienes buena leche, que es demasiado mayor, que lo estás malcriando, que no la necesita… Yo te recomiendo que, si deseas dar el pecho y tu bebé también quiere,

no hagas caso de lo que diga la gente, haz lo que sientas, ¡sin presión! Disfruta de esta etapa tan maravillosa.

Familiares, amigos y profesionales sanitarios se convertirán de repente en opinólogos expertos en lactancia materna. En una visita al pediatra salió el tema y me dijo: «¿Cómo? ¿Con dieciocho meses todavía le estás dando el pecho? Yo soy prolactancia, pero seguir dándole el pecho tanto tiempo es innecesario, conseguirás provocarle caries.»

Me lo dijo tan convencido que tuve mis dudas. No tenía sentido: ¿mi leche podía provocar caries, pero el resto de los alimentos y otras leches, no? Mi primer hijo ahora tiene cuatro años, y de momento no tiene ni una sola caries.

Además, se me ocurrió comentarle que hacía teta porque dormíamos todos juntos y era lo más cómodo. Me respondió: «Pues ya va siendo hora de sacarlo de vuestra habitación, lo estás malcriando, tiene que aprender a dormir solo.» Yo solo había ido para que le revisara el oído, parecía tener otitis.

Eso me dio mucha rabia. Pensé cuántas madres felices y convencidas de dar el pecho y de hacer colecho, al recibir de un profesional sanitario una opinión personal, sin base científica, pueden llegar a tomar alguna decisión precipitada, como dejar de dar el pecho antes de tiempo. Algunos profesionales sanitarios también pueden dar malos consejos.

Cuando una madre da el pecho más allá del primer año, se suele llamar erróneamente **lactancia prolongada.** Esto puede llevar a confusiones y pensar que se está alargando la lactancia más tiempo del necesario. La lactancia materna, sea por el tiempo que sea, es simplemente **lactancia.** ¿Verdad que no lo llamamos lactancia reducida cuando las madres dan el pecho solo unos meses? El mejor regalo que le puedes hacer a tu bebé es darle tu propia leche.

LECHE DE FÓRMULA

Quizá has oído que si tu bebé toma leche de fórmula no puede alimentarse siguiendo las pautas del BLW, pero sí, pueden alimentarse sin ningún problema. Hoy en día las leches de fórmula contienen

todos los nutrientes necesarios para ser el alimento principal hasta que el bebé cumpla un año.

La leche de fórmula nunca tendrá todos los beneficios de la leche materna, que, gracias a los anticuerpos y enzimas que contiene, ayudan a proteger y desarrollar los sistemas inmunológico y digestivo del bebé.

Los bebés que toman leche artificial tienden a tener más sobrepeso, ya que se alimentan de una forma poco activa, no tienen que succionar para que salga la leche y acaban comiendo más de lo que necesitan. La leche artificial siempre tiene el mismo sabor, y la materna cambia en función de lo que tomamos las madres. Esto facilita que más adelante el bebé reconozca sabores.

Aunque no soy una experta en lactancia artificial, si has optado por la leche de fórmula, debes saber que a partir de los doce meses no es necesario continuar con leche adaptada de crecimiento, son caras e innecesarias. Puedes darle directamente leche animal siempre que esté pasteurizada. Mejor en un vaso para que aprenda a beber solito.

VERDURAS

¡Aichhh, las verduras y los niños! Las verduras son el alimento que cuesta más a los peques. Desde los seis meses hasta el primer año, aproximadamente, tu bebé comerá cualquier verdura que le pongas delante. A partir del año le interesarán menos y tendrá preferencia por alimentos más calóricos. Es mejor no obligar a tu bebé a comer verduras, ya que puede producirse el efecto contrario y que acabe odiándolas. Puedes ofrecerlas de una forma divertida, añadiéndolas a salsas, cremas, en hummus, hamburguesas, croquetas, etcétera. Las verduras son ricas en **fibra, minerales y vitaminas.**

Personalmente, de pequeña no quería ni verlas, y hacia los diecisiete años me volví medio vegetariana. Mi madre me decía: «Es increíble, ¡con lo mal comedora que eras y ahora solo comes verduras!» ¡Así que no te obsesiones con las verduras!

Consume verduras de **temporada** y, siempre que puedas, locales y ecológicas.

Se recomienda comer dos raciones de verdura al día como mínimo. Puedes empezar con **el brócoli, la patata o la zanahoria.**

Prepárala **cocida, al vapor o al horno.** Los primeros meses córtala en forma alargada para que tu bebé la pueda agarrar bien y asegúrate de que esté blandita aplastándola con los dedos.

Para prevenir atragantamientos, **evita la zanahoria cruda** u otros vegetales crudos y duros.

FRUTAS

Mis dos hijos son devoradores de fruta, da gusto verlos. A niños y niñas les encantan los sabores dulces, y si no les ofreces alimentos dulces como galletas, postres lácteos o caramelos, verán las frutas como auténticas golosinas naturales, ¡te lo aseguro! Es **imprescindible dar ejemplo** y que toda la familia coma fruta.

Las frutas son ricas en **fibra, minerales y vitaminas.** Escoge siempre fruta de temporada, a poder ser ecológica y local. Se recomienda tomar tres raciones de fruta al día como mínimo. Puedes ofrecer fruta para desayunar, para merendar, para el postre o entre comidas. La fruta rica en vitamina C —fresas, cerezas, kiwi, naranja, mandarina— ayudará a que absorba el hierro de los alimentos que ha comido.

A partir de los seis meses pueden tomar cualquier fruta, no hay que retrasar la introducción de ninguna, tan solo hay que tener en cuenta que sea blandita y madura. Se la podemos presentar a tiras alargadas, la pieza entera, o incluso rallada o laminada en caso de la manzana cruda. Puedes empezar con frutas como el **plátano, la manzana hervida, el aguacate o la pera madura.**

Para prevenir atragantamientos, **evita** la fruta dura, como la **manzana y el coco,** y poco madura, como **la pera o los melocotones.** Deberemos cortar en cuatro partes las frutas pequeñas y redondas, como las uvas, las cerezas, los tomates cherry, etcétera. Su forma redonda es la causante de muchos ahogos durante la infancia. Recuerda **quitar pepitas y huesos.**

Al contrario de lo que puedas pensar, los **zumos de fruta no** son

equivalentes a comer piezas enteras, ya que no contienen las fibras de la fruta y no estimulan la masticación. Así que es mejor comer fruta entera, y ocasionalmente podemos optar por algún zumo casero, sin sobrepasar el medio vaso de zumo al día y nunca en sustitución de una ración de fruta.

Los zumos se asocian a un mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y caries. Debes evitar los envasados, y en caso de que optemos por un zumo envasado, que sea de frutas ciento por ciento exprimidas, sin azúcares añadidos y en envase de cristal.

CEREALES CON GLUTEN, SIN GLUTEN Y PSEUDOCEREALES

Al hablar de BLW, aparece una pregunta frecuente: «Y, entonces, ¿cómo ofreces los cereales si no es en papilla?»

Los cereales son una gran fuente de hidratos de carbono y los podemos presentar en grano, copos, harina, sémola o en derivados como el pan, la pasta, el cuscús o el tabulé. Elígelos **integrales,** ya que contienen más nutrientes, vitaminas, minerales y fibras. En definitiva, son más nutritivos y saludables.

Los podemos ofrecer desde los seis meses, tanto con **gluten** como **sin gluten,** como los **pseudocereales,** puesto que retrasar los cereales con gluten no evita futuras intolerancias, al contrario. Se pueden consumir cereales cada día.

CEREALES

- **Con gluten:** trigo, avena, centeno, cebada, espelta, kamut.
- **Sin gluten:** arroz, maíz, teff, sorgo y mijo.
- **Pseudocereales:** trigo sarraceno, quinoa y amaranto. Son semillas utilizadas como cereales y no contienen gluten.

Limita el consumo de **arroz integral,** no más de dos a tres raciones a la semana, y **evita** el consumo de **bebidas de arroz, cereales de arroz hinchado y tortitas de arroz** en menores de seis años debido a

su elevado contenido en **arsénico.** En el apartado de recetas básicas, te explico cómo sacar el arsénico del arroz integral.

Puedes empezar con cereales en grano hervidos, como el mijo y el arroz, en forma de pan, pasta, cuscús, bulgur, o en recetas elaboradas como crepes, pancakes, arepas, polenta, porridge, bizcochos y galletas sin azúcar.

En general se toleran mejor los cereales con gluten de variedades más antiguas y tradicionales como la **espelta o el kamut**. Evita el salvado, ya que el exceso de fibra puede interferir en la absorción de calcio y hierro.

LEGUMBRES

Las legumbres son una gran fuente de **proteína de origen vegetal,** ideales para reducir nuestro consumo de carne. Las podemos consumir tres o cuatro veces a la semana como mínimo.

Para empezar, puedes preparar recetas como las crepes socca, hacer tortitas, hummus o patés. Cuando el bebé haga la pinza con los dedos, hacia los ocho o nueve meses, puedes ofrecerlas enteras hervidas. Prepararlas en forma de hamburguesa o albóndigas vegetales resulta fácil y divertido, pero no hay que abusar de estos formatos, ya que con el tiempo puede ser que solo las acepten así. Tienen que descubrir diferentes tipos de texturas. También las puedes ofrecer en guisos o ensaladas.

Combina las legumbres con cereales para que la ingesta de proteínas sea completa, y con verduras y frutas ricas en vitamina C para que asimile mejor el hierro de origen vegetal.

SOJA

Los foros sobre BLW echan humo cada vez que alguien habla de la soja, tiene bastante mal nombre. Pero no hay estudios que avalen que las isoflavonas de la soja sean perjudiciales para el desarrollo del bebé y no se ha observado un efecto negativo en las funciones reproductivas y endocrinas de los bebés.

Las habas de soja son una legumbre asiática muy rica en **proteínas**

vegetales, además de vitaminas y minerales. Es una gran alternativa si quieres sustituir algunos alimentos de origen animal.

Se puede tomar en forma de bebida, o bien la legumbre hervida, en tofu, tempeh, en guisos, hacer hamburguesas o albóndigas.

CARNE

La carne es rica en hierro y una gran fuente de proteínas. Opta mejor por **carnes blancas** (aves y conejo) frescas, sin envasar ni procesar, y preferiblemente ecológicas, ya que garantizan un mejor bienestar animal y contienen menos antibióticos. Reduce el consumo de carnes rojas (como ternera, cerdo y cordero), ya que resultan menos saludables.

Prepárala evitando cocciones elevadas, como la que se produce con brasa y frituras; evita las carnes procesadas, como embutidos, salchichas, longaniza, albóndigas, hamburguesas y croquetas envasadas, ya que no son saludables.

Asegúrate de que la carne esté bien cocinada: cruda puede causar intoxicaciones graves, pero tampoco debe quedar quemada. No se recomienda la carne de caza, capturada con munición de plomo, para menores de seis años.

Evita ofrecer salchichas, son un alimento procesado y uno de los que más atragantamientos provoca.

Puedes preparar la carne en forma de hamburguesas o albóndigas caseras mezcladas con cuscús, avena, frutas o verduras cocidas, para que tengan una textura más blandita. Para mí, la mejor manera de dársela a los peques es guisada con salsa: les resulta muy fácil de comer, queda más blanda y les encanta.

La carne se puede consumir **tres veces a la semana.**

> La OMS recomienda reducir el consumo de carne roja (ternera, cerdo, cordero, etcétera) y carnes procesadas, ya que su consumo está relacionado con un mayor riesgo de padecer cáncer y otras enfermedades.

PESCADO Y MARISCO

El pescado y el marisco se pueden consumir desde los seis meses en forma de filetes, al horno, a la plancha o rebozados, así como preparar platos más elaborados, como croquetas, hamburguesas, buñuelos, o mezclados con arroz o fideos.

Puedes empezar con **pescados blancos,** como la merluza, el gallo, el lenguado o el bacalao, cortados en filetes, siempre vigilando que no haya espinas, escamas ni piel. También le puedes cocinar **pescados azules** de pequeño formato, como el jurel, el salmonete y la sardina. Ocasionalmente también el marisco, básicamente el cuerpo de las gambas o langostinos. Asegúrate de que tanto el pescado como el marisco estén bien cocinados para evitar posibles intoxicaciones. Pueden consumir sepia o calamar. Como su textura es gomosa y dura, lo mejor es prepararlos en trocitos pequeños mezclados en otras preparaciones.

Pueden comerlo **dos o tres veces por semana.**

Elige pescados de pequeño tamaño; los grandes contienen más metales pesados, como el **mercurio.** Elígelos salvajes y, a poder ser, pescados artesanalmente con métodos tradicionales; evita el pescado de piscifactoría. Sobre todo, debemos evitar el consumo de las cabezas de las gambas, los langostinos, las cigalas y los cuerpos de cangrejos, etcétera, ya que contienen elevados niveles de metales pesados, como el **cadmio,** muy perjudicial para la salud.

HUEVOS

Al contrario de lo que se piensa, los huevos se pueden consumir desde los seis meses sin necesidad de separar la clara de la yema. Los huevos son otra fuente importante de **proteínas** y, como son potencialmente alergénicos, deberemos estar atentas a posibles reacciones. Los podemos ofrecer en una tortilla que quede bien cocinada, tanto en el desayuno como en la comida.

Se pueden consumir unas **tres o cuatro veces a la semana.**

Observa que la numeración empiece con un **0:** esto significa que son gallinas alimentadas con grano ecológico y criadas al aire libre.

SETAS

¿Pueden comer setas? ¡Claro que sí!

Las setas contienen vitaminas y minerales. Puedes empezar con setas de cultivo, como el champiñón, el portobello, el shitake o la gírgola (seta de ostra), que se encuentran todo el año. También la trompeta amarilla o los rebozuelos, que aparecen en otoño, siempre que las adquieras en un sitio especializado. Su textura fibrosa hace más difícil comerlas enteras. Yo las suelo rallar o cortar muy pequeñas para añadir a mis preparaciones.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Muchas veces se piensa que los frutos secos no se pueden dar hasta los tres años, y hay que matizar. Desde los seis meses los pueden tomar, siempre que estén **triturados, en harina o en crema.** Las cremas siempre las untaremos en pan o las utilizaremos para preparar otras recetas, como galletas o bizcochos, ya que solas son demasiado empalagosas y difíciles de tragar. Se pueden consumir a diario, aunque debemos evitar los fritos y salados.

Los frutos secos y las semillas son un tesoro nutricional para toda la familia. **Avellanas, almendras, cacahuetes, pistachos, anacardos y semillas, como sésamo, pipas de calabaza, girasol, lino…** Los podemos consumir en forma de galletas, mantequillas de frutos secos o de semillas, sobre una tostada o en pancakes; espolvorear encima del yogur; añadir a recetas, como hamburguesas; en cremas de verduras, o incluso espolvorear encima de platos de arroz o pasta. Utiliza frutos secos crudos o tostados, sin sal y sin freír. A partir de los tres años los podemos ofrecer enteros, siempre con la supervisión de un adulto.

No hace falta triturar las semillas pequeñas, como de sésamo, lino o chía, ya que no se consideran peligrosas.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

El AOVE es el aceite de oliva de mayor calidad, obtenido con procesos mecánicos y sin refinar. Es el aceite más saludable. Cómpralo siempre

envasado en cristal. Utilízalo tanto para cocinar como para aliñar.

Puedes optar por el aceite de oliva virgen para aliñar y por el de girasol para cocinar, ya que son opciones más económicas.

HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS

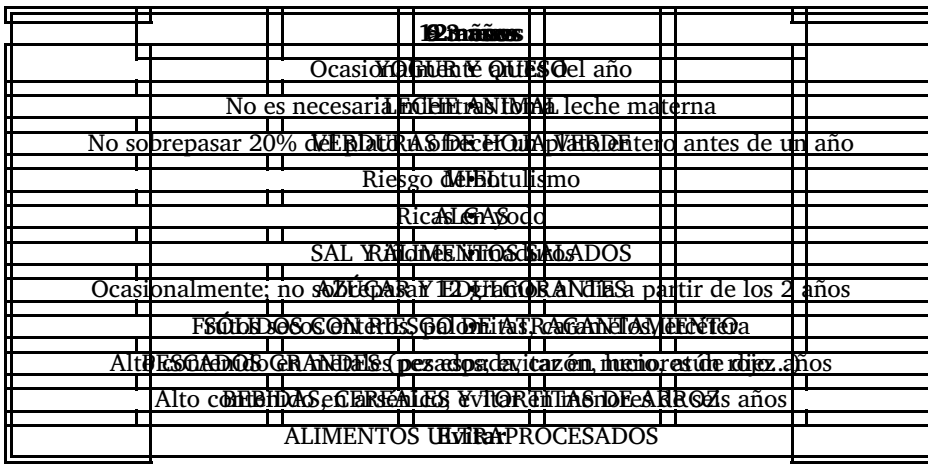
Una duda frecuente es si los bebés pueden tomar especias. La respuesta es que sí, y se deben introducir como un alimento más, para ver si hay algún tipo de reacción alérgica.

Son un potenciador de sabor ideal para evitar la sal y para preparar sabrosas recetas; además, aportan beneficios para la salud.

Puedes usar **comino, curry, orégano, cúrcuma, canela, pimienta, pimentón, romero, salvia, tomillo, albahaca, etcétera.**

Alimentos con los que tener cuidado

Aunque a los seis meses le podemos iniciar en prácticamente todos los alimentos, hay algunos con los que debemos tener precaución. Unos porque no son adecuados para la salud y otros porque pueden causar atragantamientos:



LECHE DE ANIMALES, YOGURES Y QUESOS

Otra duda frecuente que me suelen consultar es acerca de los productos lácteos. La leche de animales —vaca, cabra u oveja— no se recomienda hasta pasados los doce meses.

La leche de animal es una gran fuente de **proteínas, calcio, vitaminas y minerales.** Mientras esté tomando leche materna (o artificial), no es necesario ofrecer **leche, yogures o quesos,** ya que en ella se encuentran todos los nutrientes y el hierro que necesita.

A partir de los nueve meses, ocasionalmente le puedes ofrecer algún **yogur natural sin azúcar, kéfir o quesos** bajos en sal, preferiblemente de cabra o oveja.

La leche entera de vaca, cabra u oveja la podemos ofrecer a partir de un año de edad, siempre que no reemplace la lactancia materna, ya que la leche materna siempre será mejor.

Mientras tu bebé tome leche materna no es necesario darle leche animal. Hay estudios que recomiendan no proporcionarle a los bebés menores de dos años leche ni derivados lácteos procedentes de la vaca. Mejor optar por la de cabra o de oveja.

En el caso de los bebés que toman leche de fórmula, a partir del año pueden tomar leche entera, sin necesidad de seguir con las leches de continuación, pues con la entera ya tienen suficiente. Escoge siempre leche **ecológica,** tanto por el bienestar del animal como por su menor contenido en antibióticos.

Evita los productos lácteos azucarados, como natillas, flanes, yogures de sabores, etcétera.

MIEL Y BOTULISMO

La miel no la debemos dar antes de los doce meses, ya que puede contener una bacteria que provoca el botulismo infantil, una grave enfermedad. También se puede encontrar esta toxina en alimentos caseros mal envasados.

ARROZ Y ARSÉNICO

Sí, el arroz contiene arsénico. El arsénico se encuentra en aguas subterráneas, y en su forma inorgánica es muy tóxico. El arroz, al cultivarse por inundación, es el cereal que más arsénico acumula.

Por ello no se recomienda el consumo de bebidas de arroz, tortitas ni cereales de arroz a menores de seis años. El arroz integral es el que más arsénico lleva, porque se acumula en la cáscara. Es muy importante cocinar el arroz adecuadamente para eliminar gran parte del arsénico que pueda contener. Al final del libro, en el apartado de básicos, te explico cómo hay que cocinar el arroz integral. No se aconseja comer más de dos o tres raciones a la semana.

VERDURAS DE HOJA VERDE Y NITRATOS

Las verduras de hoja —espinacas, acelgas, lechuga, apio…— son alimentos con los que debemos tener precaución. El motivo son los nitratos que contienen. Pero no hay que alarmarse, para intoxicarse por nitratos deberían comer muchísimas espinacas.

Desde los **seis meses** las pueden tomar **ocasionalmente**, combinadas con otros alimentos y que no supongan más del 20 por ciento del plato principal.

Simplemente son verduras de las que no hay que abusar antes del año, aunque es improbable que un bebé se coma solo un plato entero de espinacas.

ALGAS Y YODO

Aunque en Europa no somos grandes consumidores de algas, cada vez nuestra cocina se va diversificando más. La cocina asiática las usa muy a menudo.

No debemos ofrecer algas a los bebés menores de un año por su elevado contenido en yodo, que, aunque es necesario, en exceso puede ser perjudicial para la salud. A partir del año las pueden consumir esporádicamente y en poca cantidad.

La introducción de las algas debe ser progresiva. No deben tomar algas **arame, kombu e hiziki** antes de los cinco años.

PESCADOS GRANDES, MARISCO Y METALES PESADOS

Como sabrás, los mares están bastante contaminados, tanto por metales pesados como por micropartículas de plástico. Los pescados grandes, como el pez espada, el tiburón (cazón, tintorera, etcétera.), el lucio o el atún rojo, debido a su lugar en la cadena alimentaria, contienen altos niveles de metilmercurio, metal altamente tóxico.

Las cabezas de los crustáceos, como las gambas, los langostinos o las cigalas, y el cuerpo de los crustáceos, como el cangrejo, contienen gran cantidad de cadmio, y este se almacena en el hígado y riñón durante mucho tiempo.

Así que mejor evita su consumo antes de los diez años y después dáselo de forma ocasional.

CARNE, PESCADO Y HUEVOS CRUDOS

La carne, el pescado y los huevos crudos pueden ocasionar graves intoxicaciones alimentarias a nuestros bebés. ¡Asegúrate de cocinar

bien estos alimentos! También evitaremos los quesos elaborados con leche cruda.

SAL

Los riñones de los bebés antes del año son inmaduros y no pueden procesar la sal correctamente, por lo que es importante evitar que la tomen antes de esa edad. Aunque hay recomendaciones de no superar **un gramo** de sal al día en bebés menores de un año, es mejor que se acostumbren a la comida sin sal. Si un día toma algo muy salado, no te alarmes y ofrécele abundante agua.

A partir del año podemos incorporar a los platos cocinados pequeñas cantidades de **sal yodada** y no refinada.

> La OMS recomienda no sobrepasar los cinco gramos de sal en adultos y los dos gramos en niñas/os de entre uno y tres años. Esto incluye los alimentos procesados, que ya llevan sal.

Para poder controlar la cantidad de sal que consumimos, lo ideal es cocinar sin ella para toda la familia y añadirla después. Yo suelo usar sal de hierbas, de esta manera tomamos menos sal, ya que las hierbas ayudan a potenciar los sabores de forma más saludable.

AZÚCAR

Si algo está relacionado con la infancia es el consumo de azúcar. La mayoría de las veces, en exceso. Parece que si no le das unos caramelos, batidos de chocolate, postres lácteos…, tu bebé no crecerá feliz. Pero el amor de un hijo no se compra con azúcar, todo lo contrario; el azúcar está relacionado con las caries y la obesidad infantil, no tiene ningún valor nutricional, es hipoglucémico, crea adicción, hiperactividad y cambia su comportamiento. Así que, si de verdad quieres a tu bebé, no le ofrezcas azúcar.

El azúcar se encuentra oculto en un montón de alimentos procesados con el nombre de azúcar, glucosa, sacarosa, fructosa, jarabe,

maltodextrina…, así que, para asegurarte de que tu peque no consume azúcar, evita los alimentos procesados, como bollería, galletas, batidos, helados, y postres lácteos, como flan, yogures azucarados, etcétera. Su consumo en exceso puede desplazar alimentos mucho más saludables y nutritivos.

A los niños/as les encanta el sabor dulce, pero si no les ofreces alimentos azucarados, ¡encontrarán en la fruta todo el azúcar que quieran y deseen!

Seguro que a ti también te ha pasado. Desde que nació nuestro primer hijo, hemos tenido que ir esquivando los caramelos y piruletas que todo el mundo le quería dar o esconderlos con grandes tácticas de distracción.

Pero la vida puede ser dulce sin azúcar. Hay maneras de preparar dulces de una forma saludable. Podemos cocinar bizcochos, galletas o muffins con fruta madura —pera, manzana, plátanos, mango— o con fruta deshidratada, como pasas, orejones, dátiles o higos.

Durante los primeros años de alimentación podemos educar las papilas gustativas de nuestro bebé, que lo ayudará en un futuro a tener buenos y saludables hábitos de alimentación. Así que es mejor no ofrecerle sabores demasiado dulces.

Nosotros en casa no solemos consumir azúcar ni alimentos azucarados, pero en ocasiones especiales, como fiestas o cumpleaños, tampoco le prohibimos y somos más flexibles.

> La OMS considera azúcares libres los azúcares añadidos (refinados y sin refinar) y los presentes de forma natural en la miel, los jarabes, melazas o los zumos de fruta. Recomienda no sobrepasar su consumo en veinticinco gramos al día en adultos, de doce a quince gramos en niños/as, y no ofrecer nada de azúcar a menores de dos años.

SÓLIDOS CON RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO

Como ya te he comentado antes, debemos tener especial cuidado con

los alimentos que pueden producir atragantamientos. Por ejemplo, los frutos secos enteros, las semillas grandes, la zanahoria cruda o las frutas duras como el coco y la manzana, o poco maduras como la pera o el melocotón.

También debemos evitar alimentos como caramelos, palomitas, salchichas… hasta los tres años, y después, si los comen, que sea siempre bajo la supervisión de un adulto.

ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

Aunque a partir del año podríamos ofrecer ocasionalmente alimentos procesados, yo te recomiendo que los evites al máximo a lo largo de toda su infancia.

Los alimentos **procesados** son aquellos que han sido manipulados y que contienen entre dos y tres ingredientes. También hay alimentos **procesados sanos,** como el aceite de oliva, los quesos artesanos, las conservas de pescado, verduras o legumbres. De estos, escoge siempre los que están envasados en tarros de cristal.

Los alimentos **ultraprocesados** son preparaciones industriales aptas para el consumo, pero eso no significa que sean buenos para nuestra salud. Son aquellos que llevan largas listas de ingredientes y contienen gran cantidad de azúcar, sal, grasas insanas, aditivos, conservantes y colorantes, con envoltorios atractivos acompañados de fuertes campañas de *marketing* para animar a su consumo, sobre todo en la alimentación infantil.

Descarta el consumo de carnes procesadas como salchichas, hamburguesas o nuggets, y embutidos como jamón serrano, jamón york, salchichón, salami, chorizo, etcétera.

El sabor de los alimentos procesados está potenciado con aditivos que enganchan y pueden desplazar alimentos más nutritivos y saludables. Además, se caracterizan por su bajo valor nutricional. ¡Así que cuanto más lejos, mejor!

Mi bebé no come

Creo que la consulta más habitual que me hacen en el blog es sobre los bebés que no comen.

Los bebés pasan etapas en que comen mucho y otras en que comen menos, su apetito nunca es constante. Pueden estar incluso semanas sin apenas comer. Las cantidades también son variables en función de sus necesidades.

A veces las madres tenemos grandes expectativas y pensamos que alimentándolos siguiendo las pautas del BLW van a comer siempre muchísimo, pero la realidad no es así. Cada bebé es diferente, unos comen más y otros comen menos. Lógicamente, no comerá igual un bebé grande que uno pequeño, así que mejor no compares.

Desde los seis meses hasta el año y medio aproximadamente, tu bebé comerá y probará todo lo que le pongas delante. A partir del año y medio, cuando sus gustos y preferencias van cambiando, se vuelve más selectivo, y aquellas comidas que antes devoraba con pasión, luego no quiere ni verlas. Cada vez le interesará menos la verdura y le atraerán alimentos más calóricos, como el plátano, el aguacate, las legumbres, el arroz, la pasta, la carne o el pescado.

Esta etapa puede durar bastante tiempo, incluso años, y se puede hacer muy larga y frustrante. Pero, tranquila, es normal, debes tener mucha paciencia. Para mí esta etapa fue muy dura y desconcertante, sobre todo desde los dos hasta los tres años. Algunos consejos que quizá te pueden ayudar:

- Obligar a comer no sirve de nada y puedes producir el efecto contrario.
- Si le ofreces alternativas, no le ayudarás y te vas a desesperar.

- El hambre de los bebés no sigue ningún patrón, a veces comen mucho y otras no comen nada.
- Sus gustos van cambiando: lo que primero les encantaba, luego no lo quieren ni ver. Sigue ofreciéndole, porque un día lo volverá a probar y le va a gustar.
- Un bebé puede tardar hasta diez veces o más en querer probar algún alimento o preparación nueva. Llegará un día en que lo probará, le gustará y tú alucinarás.
- Deja que sea tu bebé quien marque su apetito. Mientras lo veas feliz, si no come, será sencillamente porque no tiene hambre. Si ves que no come y está apático, entonces acude a un profesional.
- Cocinar, ir a comprar, preparar platos juntos ayudará a que esté más abierto a probar.
- Confía en su instinto y su apetito. ¡Tu bebé sabe lo que necesita!
- Cuando empiece a rechazar las verduras, preséntalas de un tamaño más pequeño. Tal vez las aceptará mejor.
- Otra manera de conseguir que coma verduras es añadiéndolas a preparaciones como salsas, pancakes, tortitas, crepes, hummus o patés para dipear.
- Una forma que tienen de decir que no quieren más es apartando el plato hacia delante o tirando la comida al suelo, ya lo verás. ¡No te enfades, es la única forma que tiene de expresarlo!

Ecológico, ¿sí o no?

Cuántas veces he oído en conferencias sobre BLW el debate sobre si los alimentos ecológicos son mejores que los convencionales para nuestros bebés. Quizá en el plano nutricional no son mejores ni peores, pero hay tres motivos principales por los que es mejor que en casa optes por los alimentos ecológicos.

Para empezar, en la ganadería ecológica los animales tienen un mejor trato, cuentan con más espacio para vivir, tiempo para pastar al aire libre y comen grano ecológico. La ganadería de producción intensiva suele tener hacinados a los animales para una mayor rentabilidad económica. Ese afinamiento produce más riesgos de infecciones y los animales deben sobremedicarse con antibióticos.

Otro buen motivo es el beneficio medioambiental. La agricultura ecológica evita el uso de plaguicidas tóxicos. De esta manera, los suelos y las aguas no acaban contaminados, ni tampoco otras especies animales y vegetales.

Por último, y seguramente el motivo más importante, la salud de nuestros bebés. Muchos plaguicidas son disruptores endocrinos y perjudiciales para la salud, sobre todo para los bebés que están formando su sistema inmunológico. El Ministerio de Sanidad, por el **principio de precaución,** especifica en una larga lista los plaguicidas que están prohibidos en la elaboración de los alimentos preparados para lactantes y menores de tres años.

Como es absolutamente imposible saber qué plaguicidas y en qué cantidad llevan las frutas y verduras que consumimos, debemos aplicar este mismo principio de precaución, ya que la única opción que tenemos para garantizar que nuestros bebés no los tomen es consumir productos ecológicos, tanto durante el embarazo como durante la infancia de nuestros peques.

Elígelos siempre de producción local, no hace falta que vengan de la

otra punta del mundo. Si los eliges de temporada, son más económicos. Y si no puedes consumir frutas y verduras ecológicas, asegúrate de pelar la fruta y la verdura o limpiarla muy bien con vinagre y bicarbonato para eliminar los restos de plaguicidas que puedan quedar en la piel.

PRIMERAS SEMANAS

Ideas de menús

Ya sabemos que no hay un orden exacto para empezar la alimentación complementaria, pero la principal duda es cómo empezar.

Comparto contigo el menú que comió nuestro segundo hijo al empezar. No te tomes este menú a rajatabla, es solo para que te hagas una idea. Recuerda, ofrécele alimentos saludables, de temporada, blanditos, con variedad para elegir entre unos tres alimentos, con distintas texturas y sabores. Las primeras semanas preséntale los alimentos cocidos al vapor o al horno aliñados con aceite de oliva, después, conforme vaya aprendiendo a comer, puedes preparar recetas más elaboradas, como las que encontrarás en el libro. La lactancia seguirá siendo a demanda.

Solo los alimentos potencialmente alergénicos los introduciremos de uno en uno para poder observar posibles reacciones, y siempre en el desayuno o en la comida.

PRIMERA SEMANA

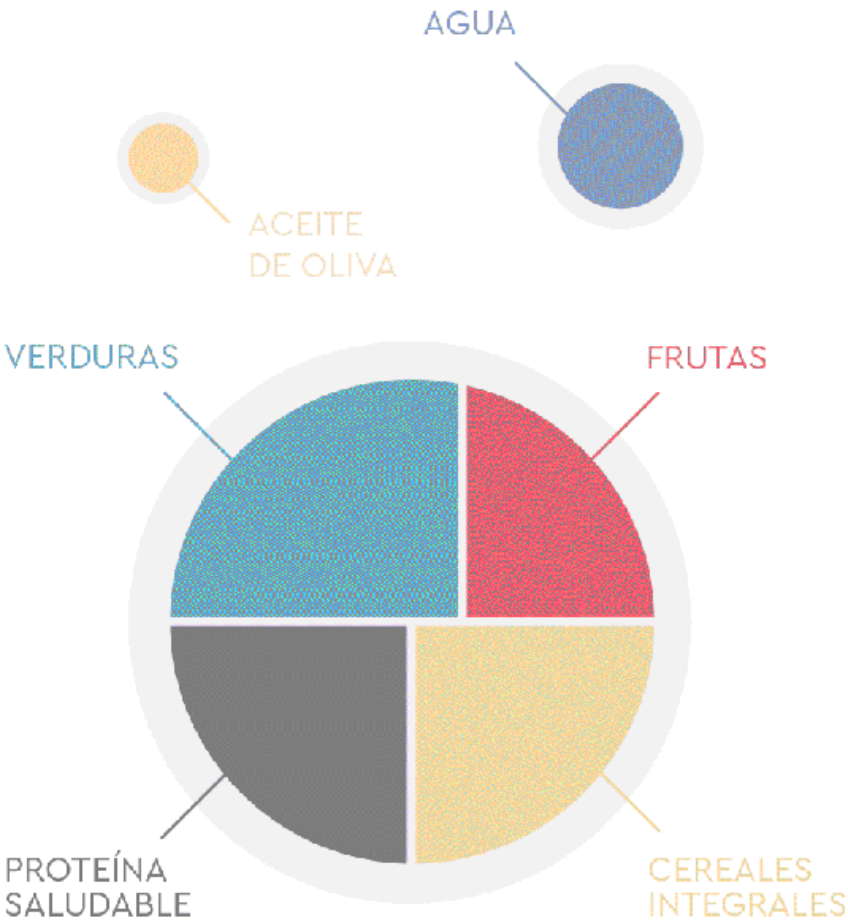
	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Día 1	Lactancia a demanda	**Plátano**	
Día 2	Lactancia a demanda	**Zanahoria + brócoli**	
Día 3	Lactancia a demanda	**Judía verde + patata**	
Día 4	Lactancia a demanda	[illegible]	[illegible]
Día 5	Lactancia a demanda	**Aguacate**	[illegible]
Día 6	Lactancia a demanda	**Tomate [illegible]**	[illegible]
Día 7	Lactancia a demanda	**Manzana [illegible] + calabacín**	[illegible] + boniato

SEGUNDA SEMANA

DESAYUNO
Lactancia a demanda **Calabaza** + brócoli
Lactancia a demanda **Coliflor** + patata **cebolla**
Lactancia a demanda **Berenjena** + **pimiento rojo** + aguacate
Lactancia a demanda **Manzana** **pollo** y coliflor
Lactancia a demanda de **garbanzos**, calabacín y zanahoria
Lactancia a demanda **Merluza** + calabaza
Lactancia a demanda **Arroz integral** con tomate + brócoli

EL PLATO SALUDABLE

Para preparar las comidas de nuestros peques, a veces no sabemos por dónde empezar. ¿Le estaré dando todos los nutrientes que necesita? Para mí, **El plato para comer saludable** es la guía perfecta. Creada por expertos nutricionistas de la Escuela de Salud Pública de Harvard, nos puede ayudar a preparar platos saludables y equilibrados y a organizar los menús para toda la semana.



FRUTAS Y VERDURAS

Medio plato debe ser de verduras y frutas (la patata no cuenta como verdura). ¡Los zumos de frutas tampoco cuentan como fruta!

CEREALES INTEGRALES

Un cuarto del plato debe ser de cereales integrales: mijo, espelta, cebada, quinoa, avena, arroz, etcétera, y las comidas preparadas con estos ingredientes, como pasta, cuscús, pan, etcétera.

PROTEÍNA SALUDABLE

Un cuarto del plato debe ser proteína saludable, animal o vegetal. Puede ser pescado, huevos, carne blanca, legumbres, frutos secos y semillas. Limita el consumo de carne roja y evita la carne procesada, como las salchichas o los embutidos, el beicon, el chorizo, etcétera, y otras preparaciones.

ACEITE SALUDABLE

Usa aceites saludables, como el virgen extra de oliva o de girasol; evita los hidrogenados.

AGUA

Acompaña las comidas siempre con agua; evita las bebidas azucaradas o refrescos.

LAS RECETAS DEL LIBRO

Ya hace años que llevo una dieta con más alimentos vegetales y menos animales. Y esta misma filosofía es la que intento transmitir a mis hijos. En mi cocina encontrarás sabores de todo el mundo, me encanta viajar a través de la comida.

Aunque siempre he comido poca carne y pescado, nuestro consumo de proteína animal suele provenir de aves, pescados, huevos y derivados lácteos.

La mayoría de las recetas que encontrarás son muy rápidas de preparar. Como tengo poco tiempo, suelo cocinar recetas muy rápidas. Aunque, cuando tengo tiempo, me gusta preparar platos hechos con más cariño y mimo, más reconfortantes, con cocciones lentas y sabrosas. ¡A mis hijos les encantan!

En casa optamos siempre que podemos por productos locales y ecológicos, somos afortunados porque en el pueblo donde vivimos compramos la fruta, las verduras, los huevos y la carne a agricultores locales que cultivan ecológico. Yo pienso que mejor comer menos carne y pescado, pero de buena calidad.

En este libro no encontrarás recetas para bebés, encontrarás recetas normales para poder disfrutar toda la familia. Pienso que las niñas y niños no deberían comer comida diferente a la de los adultos.

Todas las recetas son aptas para un bebé de seis meses siempre que haya probado todos sus ingredientes por separado; solo en el caso de alimentos pequeños, como los garbanzos o los guisantes, deberás aplastarlos hasta que el bebé haga la pinza.

En este libro encontrarás todas las **texturas** que tu bebé tiene que ir probando: sopas, cremas, guisos, cuscús, pasta, albóndigas, hamburguesas… Así, tu bebé aprenderá a comer mientras disfrutáis de deliciosas recetas.

La mayoría de las recetas están pensadas para una familia de cuatro

personas, dos adultos y dos niños pequeños. Si en casa sois más o menos, tendrás que calcular las cantidades para todos.

> Recuerda que a partir del año puedes añadir una pizca de sal yodada a los platos que prepares, y que cuanto más tarde prueben el azúcar, mejor.

Asegúrate de que tu bebé ha probado antes todos los ingredientes de las recetas para descartar alergias. Recuerda: **ofrece, no obligues.**

CONCLUSIONES

¿Son mejores las papillas o hacer el BLW?

No es que sea malo dar papillas; simplemente, no es necesario.

Al final, lo más importante no es si le das papillas o le das comida normal, lo importante es enseñarle a comer de forma saludable y que tu bebé crezca en un ambiente sano, sin gritos, castigos, chantajes ni discusiones. Lo importante es que crezca en un ambiente feliz, respetuoso y lleno de cariño.

Así que **be happy & happy BLW.**

INDICACIONES Y ABREVIATURAS

Una forma rápida y cómoda que he encontrado para hacer las recetas es usar las medidas estándar americanas: tazas y cucharas. Yo te aconsejo que si no tienes, adquieras unas. Te van a facilitar tu día a día en la cocina.

Verás que también uso mucho el procesador de alimentos. Para mí es básico, puedes hacer muchas preparaciones como cremas de frutos secos o semillas, harinas, bebidas vegetales, etcétera. También te lo recomiendo; eso sí, que sea potente (mínimo 900 W).

T = taza
C = cucharada grande (cucharada sopera)
c = cucharada pequeña (cucharada de café)
1 T = 250 ml
½ T = 125 ml
⅓ T = 80 ml
¼ T = 60 ml
1 C = 15 ml
1 c = 5 ml
½ c = 2,5 ml
¼ c = 1,25 ml
⅛ c = 0,625 ml
AOVE = aceite de oliva virgen extra

Procesador: es un pequeño electrodoméstico que nos ayuda a transformar alimentos, tritura alimentos blandos, pero también duros, como frutos secos. Además, bate, amasa, ralla, lamina o rebana.

Batidora: es un pequeño electrodoméstico que permite batir o mezclar alimentos blandos, emulsionar mezclas y salsas o montar claras de huevo a punto de nieve.

DESAYUNOS

YOGUR CON QUINOA POP Y FRUTOS ROJOS

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

300 g de yogur de coco
1 T de quinoa hinchada
½ T de coco rallado

Para el sirope de frutos rojos

2 T de frutos rojos congelados
2 T de zumo de manzana sin azúcar añadido

Preparación

En un cazo, pon los frutos rojos junto con el zumo de manzana. Deja cocer durante 15 minutos removiendo constantemente.

Cuela los frutos rojos con un colador metálico fino y, con la ayuda de una cuchara, presiona para sacar toda la pulpa.

Guarda el sirope en un tarro de cristal en la nevera.

En un bol, sirve el yogur con el coco rallado, el sirope y la quinoa hinchada.

YOGUR CON FRUTA Y GRANOLA

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

300 g de yogur de coco
1 mango
2 kiwis
1 T de fresas
2 naranjas
1 manojo de menta
granola (ver receta «Granola fina supercompleta»)

Preparación

Corta la fruta en dados pequeños y ponla en un tarro hermético de cristal.

Añade el zumo de naranja y la menta picadita muy fina, y déjalo macerar en la nevera.

Pon el yogur en un bol con la fruta y la granola por encima.

Prepara la fruta la noche anterior y tendrás el desayuno listo en un momento. ¡La puedes usar a lo largo de toda la semana!

PUDDING DE CHÍA TROPICAL

Tiempo: 2 horas
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para el pudding

2 T de bebida de coco
5 C de semillas de chía
ralladura de 1 lima

Para la crema de fruta

½ piña al punto
1 plátano maduro
1 c de zumo de lima

Preparación

En un bote de cristal, pon todos los ingredientes del pudding de chía. Remueve bien y deja reposar en la nevera un mínimo de dos horas.

Para preparar la crema de fruta, pela la piña y sácale la parte central, que es más dura. Córtala a trocitos y tritura junto con los demás ingredientes. Guárdalo en un tarro de cristal en la nevera.

Puedes preparar el pudding la noche anterior y por la mañana estará listo para tomar.

PORRIDGE

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

1 T de copos de avena
2 T de bebida de avena o la que prefieras
2 plátanos
¼ c de canela
fruta

Preparación

Corta los plátanos en forma de dados pequeños. En un cazo, pon la avena, los plátanos, la bebida y deja cocer 5 minutos.

Sirve en vasitos y pon por encima tu fruta favorita: arándanos, pera, fresas, etcétera.

También puedes hacer un porridge con la granola fina viendo la receta «Granola fina supercompleta».

PANCAKES DE ALGARROBA Y NARANJA

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

1 T de copos de avena
2 huevos
2 plátanos maduros
½ T de bebida vegetal
1 c de canela
6 C de harina de algarroba
ralladura de una naranja
AOVE para cocinar

Preparación

Incorpora todos los ingredientes en un bol y tritura con una batidora. Deja reposar la mezcla 5 minutos.

Unta una sartén antiadherente con un poco de aceite.

Cuando esté caliente, vierte 1 cucharada de la mezcla formando los pancakes. Cuando empiece a hacer burbujas, dale la vuelta y deja cocer 1 minuto más.

BLINIS CON MERMELADA DE FRAMBUESA

Tiempo: 20 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para los blinis

1 T de harina de avena
1 huevo
½ T de bebida vegetal
1 plátano
2 C de AOVE

Para la mermelada de frambuesa

1 T de frambuesas
1 T zumo de manzana sin azúcar añadido

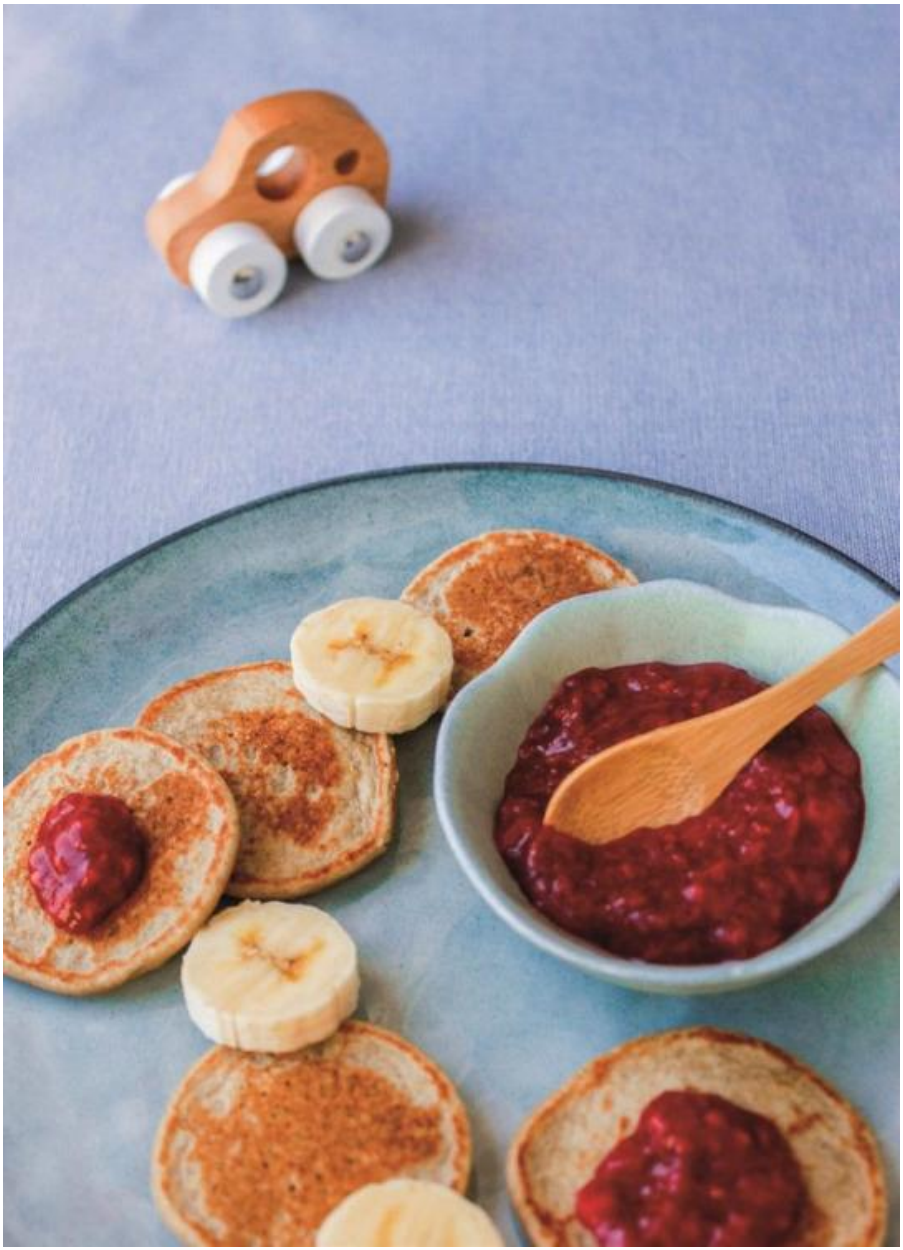
Preparación

Para preparar la mermelada, pon las frambuesas en un cazo junto con el zumo de manzana.

Déjalas cocer, removiendo de vez en cuando, durante 20 minutos o hasta que quede textura de mermelada espesa.

Incorpora todos los ingredientes para hacer los blinis en un bol y tritura con una batidora. Deja reposar la mezcla 5 minutos.

Unta una sartén antiadherente con un poco de aceite. Cuando esté caliente, vierte una cucharada de la mezcla y forma los blinis. Cuando empiece a hacer burbujas, dale la vuelta y deja cocer 1 minuto más.



CREPE CON NARANJA

Tiempo: 25 minutos
Cantidad: 20 crepes

Ingredientes

Para la masa

1 T de harina de trigo sarraceno
1 + ½ T de bebida vegetal
2 huevos
3 C de AOVE
AOVE para cocinar

Para el relleno

1 T de yogur de coco
3 naranjas
1 c de canela

Preparación

Pon todos los ingredientes de la masa en un bol y tritura hasta tener una mezcla homogénea.

Pinta con aceite una sartén de 20 centímetros de diámetro y, cuando esté caliente, vierte un poco de masa. Una vez cocinada, dale la vuelta y deja 1 minuto más.

Corta la naranja a gajos sin que queden las fibras blancas.

Unta una crepe con el yogur, añade un par de gajos de naranja y enróllala. Agrega un poco de zumo de naranja y canela por encima.

CROISSANT RELLENO DE MELOCOTÓN

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 6 personas

Ingredientes

Para los croissants

1 T de harina de espelta integral
1 T de harina de espelta blanca
½ T de bebida de avena tibia
15 g de levadura fresca
¼ T de aceite de oliva o coco
2 C de sirope de dátiles
1 huevo batido para decorar

Para la compota de melocotón

1 kg de melocotones maduros

Preparación

En un bol, deshaz la levadura con la bebida de avena, añade el aceite y el sirope.

Añade las harinas hasta formar una bola; amasa sobre la encimera durante 5 minutos.

Deja la masa en un bol, tapa con un paño húmedo y deja reposar 40 minutos. Mientras tanto puedes hacer la compota.

Corta los melocotones en cuadraditos y ponlos en un cazo. Deja cocer, removiendo de vez en cuando, durante 40 minutos o hasta que quede textura de mermelada espesa.

Extiende la masa sobre una base con un poco de harina, dale forma

con la ayuda de un rodillo hasta conseguir un grosor de unos 3 milímetros.

Corta la masa en forma de triángulos alargados. Pon una cucharada de la mermelada sobre la parte ancha del triángulo y enrolla desde la parte ancha hasta la parte más fina.

TOSTADAS

AGUACATE Y TAHÍN TOSTADO

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
1 C de tahín tostado
1 aguacate
gotas de limón o lima
8 hojas de menta

Preparación

Pica la menta muy finita, mézclala con el aguacate y añádele unas gotas de lima. Unta la tostada con el tahín y añade por encima la crema de aguacate.

FRUTOS SECOS Y MANZANA

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
1 C de mantequilla de frutos secos
2 manzanas dulces
1 c de aceite de coco
½ c de canela

Preparación

Corta la manzana en dados y ponlos en una cazuela a fuego medio con el aceite de coco y la canela. Cuece hasta que esté blandita.Unta la

tostada con la mantequilla y pon las manzanas por encima.

PATÉ DE PIMIENTOS Y ACEITUNAS

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
15 aceitunas verdes sin hueso
½ T de harina de almendra
¼ de diente de ajo
1 tira de pimiento rojo asado
2 C de aceite de oliva

Preparación

En un vaso, pon todos los ingredientes y tritura. Unta la tostada con el paté.

TOMATE Y HUEVOS REVUELTOS

Tiempo: 10 minutos

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde
1 tomate
3 huevos eco
½ ajo
2 champiñones
1 C de AOVE

Preparación

Ralla el ajo y los champiñones. Ponlos en una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite de oliva. Añade los huevos uno a uno y remueve. Unta el pan con tomate y pon el revuelto por encima.

ZUMO DE ZANAHORIA ACE

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

4 zanahorias medianas
6 naranjas
1 C de zumo de limón
¼ c de canela en polvo

Preparación

Pela las zanahorias y rállalas con un rallador de agujero grande.

Ponlas en un vaso, junto con el zumo de las naranjas, el zumo de limón y la canela.

Tritura con una batidora y cuela con un colador fino o una bolsa para hacer leches vegetales.

Este zumo es rico en vitaminas A, C y E.

PINK SMOOTHIE

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

2 plátanos
10 fresas
2 T de bebida de avena
1 C de harina de almendra
1 C de copos de avena

Preparación

Limpia bien las fresas y córtalas en trocitos.

Ponlas junto con el resto de los ingredientes en un vaso y tritura hasta tener un batido homogéneo.

En verano puedes usar plátano congelado para hacer un batido más fresquito.

Prueba a mezclar el plátano con otras frutas como kiwi, melocotón, cerezas…

VEGETARIANOS

AJOBLANCO DE MELÓN

Tiempo: 10 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

¼ melón de sapo
1 T de harina de almendras
1 diente de ajo
2 C de vinagre de manzana
1 vaso de agua
⅓ T de AOVE

Preparación

Quita la piel y las pepitas del melón. Córtalo en dados.

Añade todos los ingredientes en una batidora y tritúralos hasta que quede una crema homogénea.

Guárdalo en la nevera y sirve bien frío.

GAZPACHO DE MELOCOTÓN

Tiempo: 10 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

5 tomates grandes
2 melocotones maduros
¼ de pepino
½ pimiento italiano verde
1 c de vinagre de manzana
3 C de AOVE

Preparación

Pela los tomates y los melocotones, ponlos junto con el resto de los ingredientes en un vaso.

Bate con una batidora hasta que quede una mezcla homogénea.

En lugar de melocotones, puedes usar otras frutas de temporada, como fresas, sandías o cerezas.

SOPA DE CEBOLLA Y ESTRELLAS

Tiempo: 40 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

- 3 cebollas grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- 2 C de AOVE
- 100 g de pasta integral

Preparación

Corta la cebolla en daditos y los ajo. Ponlos en una cazuela con 2 cucharadas de aceite a fuego medio.

Deja cocer durante 30 minutos, removiendo constantemente. Si se va pegando, añade pequeñas cantidades de agua. La cebolla debe quedar doradita.

Cuando se haya reducido y esté doradita, añade 1 litro de agua y tritura con la batidora.

Cuando hierva, introduce la pasta y deja cocer 5 minutos más, o lo que indique el paquete de pasta.

CREMA DE VERDURAS COMPLETA

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

½ calabaza cacahuete
3 zanahorias
1 cebolla
¼ T de lenteja roja
¼ T de mijo
1 litro de agua
½ T de bebida de avena
¼ T de AOVE

Topping

100 g de tofu firme
1 c de curry
mix de semillas de sésamo (ver receta «Mix de semillas y frutos secos»)

Preparación

En una cazuela, añade un chorrito de aceite y saltea la cebolla y la zanahoria cortadas en trocitos pequeños.

Cuando esté dorado, agrega la calabaza cortada en trocitos, el agua, las lentejas y el mijo, y deja cocer durante 20 minutos.

Cuando esté cocido, añade la bebida de avena, 3 cucharadas de AOVE, y tritura todo con la batidora hasta que quede una mezcla homogénea.

Pon un chorrito de aceite en una sartén e incorpora el tofu cortado en dados pequeños. Cuando esté dorado, añade 1 cucharadita de curry en

polvo y saltea todo junto durante 1 minuto.

Sirve la crema, espolvorea el mix de semillas por encima con un chorrito de aceite y los dados de tofu.

A tu bebé le puedes servir la crema por un lado y el tofu por separado.

NUGGETS DE BRÓCOLI CON SALSA BARBACOA

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para los nuggets

¼ de brócoli (los arbolitos)
2 zanahorias medianas
¼ T de harina de almendras
1 huevo
½ diente de ajo
pimienta
1 T de pan rallado de espelta

Para la salsa barbacoa

1 T de tomate triturado
½ cebolla
1 diente de ajo
3 dátiles Medjool
1 c de pimentón ahumado
½ c de comino
AOVE para saltear

Preparación de los nuggets

Pela y corta las zanahorias en trocitos pequeños, corta las flores del brócoli y pela el ajo.

Añade al procesador las zanahorias, el brócoli, los ajos y tritura. Agrega la harina de almendra, la pimienta y el huevo. Tritúralo todo

junto. Debes triturar tan solo un poquito; tienen que quedar trocitos. Que no quede con textura de puré.

Da forma a los nuggets y rebózalos con el pan rallado. Ponlos sobre una bandeja de horno con papel de hornear y añádeles un chorrito de aceite.

Introdúcelos en el horno precalentado a 200 ºC durante 15 minutos.

Preparación de la salsa

En una cazuela, pon una cucharada de aceite, añade la cebolla y el ajo cortados.

Cuando esté doradita, incorpora el pimentón, el comino, y remueve.

Añade el vinagre, el tomate y los dátiles sin hueso, deja cocer durante 15 minutos y luego tritura con la batidora.

FRITTERS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

1 calabacín
1 zanahoria
1 T de harina de garbanzos
½ T de harina de kamut (u otra)
1 vaso de agua
1 C de comino
2 C de AOVE

Preparación

En un bol, mezcla las harinas y las especias junto con el agua.

Ralla el calabacín y la zanahoria con un rallador de agujero grande y añádelo al bol.

Unta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, forma las tortitas. A los 2 minutos dales la vuelta y deja que se cocinen 2 minutos más.

FINGERS DE BERENJENA CON KÉTCHUP

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para los fingers

1 berenjena
1 huevo
1 T de panko o pan rallado
AOVE

Para el kétchup

1 T de tomate triturado
½ pimiento rojo
½ cebolla
1 manzana Fuji
1 diente de ajo
1 C de vinagre de manzana
1 hoja de laurel
½ c de canela
1 pizca de pimienta
2 C de AOVE

Preparación de los fingers

Pela la berenjena y córtala en tiras del tamaño de un dedo pequeño.

Bate el huevo en un plato hondo. En otro plato pon el panko.

Uno a uno, pasa los trozos de berenjena por el huevo batido y luego por el panko.

Pon todos los fingers sobre un papel de hornear en una bandeja.

Introdúcelos en el horno precalentado a 200 ºC durante 20 minutos, dale la vuelta y deja hornear 10 minutos más. Mientras, prepara la salsa de kétchup.

Preparación del kétchup

Pica la manzana, la cebolla, el pimiento y el ajo, y rehógalo todo en una cazuela durante 20 minutos removiendo.

Añade el puré de tomate, la hoja de laurel, la pimienta, la canela y el vinagre, tapa la cazuela y deja cocer 15 minutos más.

Retira la hoja de laurel, tritura la salsa y pásala por un colador fino.

Puedes hacer esta receta sustituyendo la berenjena por calabacín, coliflor o las verduras que prefieras.

CROQUETAS DE ZANAHORIA Y COLIFLOR

Tiempo: 50 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

3 zanahorias (250 g)
200 g de coliflor
1 cebolla
2 c de polvo de boletus
½ T de copos de avena
1 T de caldo de verduras
AOVE para cocinar

Para el rebozado

5 C de harina de garbanzo
½ T de agua o más
1 T de pan rallado de espelta

Preparación

Ralla las zanahorias, la coliflor y la cebolla con un rallador de agujero grande. Pon las verduras en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio y cuece durante 20 minutos.

Añade el polvo de setas, los copos de avena y el caldo. Cuece durante 5 minutos o más, hasta que la masa quede bastante espesa. Reserva y deja que se enfríe.

Para preparar la mezcla para el rebozado, añade la harina de garbanzo con el agua hasta que quede una mezcla similar al huevo.

Da forma a las croquetas, reboza con la mezcla anterior y luego con el

pan rallado.

Pon las croquetas sobre un papel de hornear en una bandeja, vierte un chorrito de aceite por encima e introdúcelas en el horno precalentado a 220 ºC durante 20 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando.

Puedes sustituir la harina de garbanzo y el agua por un huevo batido. Prueba a hacer estas croquetas con otras verduras.

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS Y ARROZ INTEGRAL

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para las albóndigas

1 T de arroz integral cocido
1 + ½ T de lentejas pardinas cocidas
1 huevo pequeño
1 diente de ajo rallado
un puñado de perejil
½ T de pan rallado integral
¼ T de caldo de verduras
AOVE para cocinar

Para la salsa

1 T de tomate frito
1 c de orégano
2 C de harina de almendras
1 T de caldo de verduras

Acompañamiento

2 calabacines

Preparación

Mezcla todos los ingredientes para hacer las albóndigas, forma las bolitas y ponlas sobre una bandeja de horno con papel o lámina de silicona. Añádeles un chorrito de aceite por encima e introdúcelas en

el horno precalentado a 200 ºC durante 10 minutos. Dales la vuelta y deja 5 minutos más.

Pon una cazuela al fuego, añade un poquito de aceite y el tomate con el orégano, la harina de almendras y 1 vaso de caldo, y cocina durante 15 minutos. Cuando empiece a hervir, añade las albóndigas y deja cocer 2 minutos.

Limpia los calabacines y córtalos a tiras en juliana. Saltéalos en una sartén con un poquito de aceite durante 3 minutos.

Sirve en el plato las albóndigas con los calabacines de acompañamiento.

HAMBURGUESA DE AZUKI Y QUINOA

Tiempo: 20 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

1 T de azukis cocidas
1 T de quinoa cocida
½ ajo
4 hojas de perejil picado
8 C de pan rallado
1 huevo eco
AOVE

Preparación

Ponemos las azukis y la quinoa cocidas en un bol y lo aplastamos todo con la ayuda de un tenedor.

Añadimos el huevo, el ajo rallado y el pan rallado.

Damos forma a las hamburguesas y las ponemos en una bandeja de horno con papel de hornear.

Vertemos un chorrito de aceite por encima y las introducimos al horno precalentado a 200 ºC.

Las dejamos cocer unos 10 minutos, les damos la vuelta y dejamos que se doren 5 minutos más.

Puedes acompañar el plato con unas patatas cocidas al horno y con aguacate.

Se pueden sustituir las azukis por otras legumbres, como garbanzos o judías. Y sustituir la quinoa por mijo o arroz.

Si la quieres hacer sin huevo, puedes mezclar 3 cucharadas de harina de garbanzo con 3 cucharadas de agua.

PANCAKES DE GUISANTES CON SALSA TZATZIKI

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para los pancakes

400 g de guisantes frescos (o congelados)
1 T de harina de avena
2 huevos
½ T de bebida de avena
¼ c de bicarbonato
AOVE para cocinar

Para la salsa

1 yogur de coco
½ diente de ajo
¼ de pepino
ralladura de la piel de un limón
2 C de aceite de oliva

Preparación

Pon al fuego una cazuela con 1 litro de agua. Cuando empiece a hervir, añade los guisantes y cuécelos durante 5 minutos. Cuélalos.

En un bol, introduce el resto de los ingredientes para los pancakes y bate con una batidora hasta tener una mezcla homogénea.

Para preparar la salsa, pela y ralla el pepino y mézclalo con el resto de los ingredientes.

Calienta una sartén pequeña al fuego y unta con aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, añade un poco de la mezcla y forma un pancake de 8 cm de diámetro aproximadamente. Deja que cueza 1 o 2 minutos por cada lado.

Puedes acompañar los pancakes con una ensalada de aguacate y tomate.

MARIPOSAS CON RAGÚ DE COLIFLOR

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

300 g de radiatori (o la pasta que prefieras)
1 cebolla grande
1 manzana dulce
1 zanahoria grande
2 ajos
150 g de coliflor (4 flores)
250 ml de tomate triturado
½ litro de caldo de verduras
1 hoja de laurel
1 C de orégano
AOVE

Preparación

Corta en trocitos bien pequeños la cebolla, la manzana, la zanahoria y los ajos. Rehoga durante 15 minutos en una olla con 1 cucharada de AOVE.

Con un rallador grueso, ralla las flores de coliflor y añádelas al sofrito. Saltea durante 2 minutos más.

Incorpora el orégano, las hojas de laurel y el tomate a la olla. Cuécelo todo junto durante unos 15 minutos, añade el caldo y deja cocer 5-10 minutos más.

Cuece la pasta según la indicación del paquete.

Una vez colada, mézclala con la salsa.

FUSSILI CON PESTO DE BRóCOLI

Tiempo: 20 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

300 g de espirales integrales
6 champiñones portobello

Para el pesto

3 flores de brócoli (100 g)
1 puñado de albahaca
⅓ T de piñones
¼ de ajo
ralladura de la piel de ½ limón
4 C de AOVE

Preparación

Corta las flores de brócoli en trocitos pequeños y saltea en una sartén con un poco de aceite de oliva. Deja que se enfríe.

Tuesta los piñones en una sartén y deja que se enfríen.

Añade todos los ingredientes para el pesto en un procesador y tritura hasta que quede una mezcla homogénea.

Corta en trocitos pequeños los portobello y saltéalos en una sartén.

Cuece la pasta según las indicaciones, cuélala y añádele la salsa.

Cuando tu bebé cumpla un año, puedes añadir a esta receta un poco de queso pecorino rallado.

ARROZ INTEGRAL CON SETAS Y VERDURAS

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

2 T de arroz integral cocido
100 g de setas (boletus, rebozuelos)
½ calabacín
½ pimiento verde italiano
1 cebolla
1 diente de ajo
3 C de tomate triturado
1 c de curry en polvo
1 T de caldo de pollo o verduras
AOVE para saltear

Preparación

Pica el ajo y la cebolla, échalos en una sartén con un poco de aceite y saltea hasta que la cebolla esté doradita. Añade el resto de las verduras cortadas en dados y saltea durante unos 10 minutos más.

Agrega el tomate, el curry, y deja que se reduzca la salsa.

Por último, incorpora el caldo. Cuando hierva, añade el arroz integral cocido, remueve y apaga el fuego.

A tu bebé córtale las setas bien pequeñas.

GARBANZOS CON POLENTA

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

½ berenjena
½ calabacín
1 cebolla
2 dientes de ajo
350 ml de tomate triturado
2 T de caldo de pollo o vegetal
1 pizca de pimienta
1 c de orégano
1 hoja de laurel
AOVE
½ T de polenta instantánea

Preparación

Pon una olla a fuego medio y echa dos cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, incorpora la cebolla y el ajo cortados y deja cocer unos 5 minutos. Añade el resto de las verduras cortadas en dados (puedes pelar la berenjena) junto con las especias y la hoja de laurel. Cuece 10 minutos.

Añade el tomate triturado y saltea durante 10 minutos más.

Agrega el caldo, los garbanzos, y cuece durante 15 minutos.

Mientras, prepara la polenta instantánea: calienta en una olla 2 tazas de agua. Cuando hierva, añade la polenta instantánea y deja cocer 2 minutos.

Si tu bebé es pequeño, puedes aplastar ligeramente los garbanzos.

TARTALETAS DE CEBOLLA CARAMELIZADA

Tiempo: 50 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para la masa

1 T de de harina de kamut
½ T de de harina de almendra
1/4 T de AOVE
1/4 T de agua fría

Para el relleno

1 T de crema de avena (o tofu)
3 huevos
5 cebollas blancas grandes
2 C de AOVE
1 C de harina de avena

Preparación

Corta la cebolla en dados y saltéala en una sartén durante unos 20 minutos con 1 cucharada de aceite. Añade agua para que no se pegue y deja que coja un color doradito.

Para preparar la masa, mezcla todos los ingredientes de la masa y ponlos en moldes para tartaletas.

En un cuenco, mezcla los huevos, la crema, la cebolla y la harina. Vierte la mezcla en las tartaletas sobre la masa.

Introduce las tartaletas en el horno precalentado a 220 ºC durante 30

minutos.

Puedes rellenar las tartaletas con las verduras que prefieras. Cuando tu bebé cumpla 1 año puedes añadir 100 gramos de queso de cabra.

SAMOSAS DE KAMUT CON BONIATO Y GUISANTES

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 6 personas

Ingredientes

Para la masa

2 T de harina de kamut
50 g de aceite de oliva
¼ c de bicarbonato
agua

Para el relleno

400 g de boniato
50 g de guisantes
1 cebolla
1 ajo
1 c de comino molido
1 T de caldo de verduras
AOVE para saltear
chutney de mango para acompañar

Preparación

En un cuenco grande, mezcla todos los ingredientes de la masa. Amasa hasta que tengas una pasta homogénea. Tapa con un trapo y déjala reposar durante 30 minutos.

Corta la cebolla finita, el ajo, y saltea en una cazuela con un chorrito de aceite.

Añade los boniatos cortados en dados pequeños y una taza de caldo.

Remueve de vez en cuando y, pasados 10 minutos, agrégale los guisantes y el comino. Deja cocer 10 minutos más y reserva.

Divide la masa en dos. Con la ayuda de un rodillo, estírala y córtala en cuadrados.

Pon una cucharada de boniato, rellena cada cuadrado. Dobla el cuadrado por la mitad en forma de triángulo sin que se salga el relleno y sella los bordes con un poco de agua.

Cuando tengas hechas todas las samosas, colócalas sobre papel de hornear o lámina de silicona en una bandeja de horno, introdúcelas en el horno precalentado a 200 ºC durante 15 minutos.

CRESTAS DE LENTEJAS

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 6 personas

Ingredientes

Para la masa

2 T de harina de espelta blanca
1 T de harina de espelta integral
3 C de AOVE
1 T de agua tibia
10 g levadura fresca
1 huevo eco

Para el relleno

2 T de lentejas cocidas
2 huevos cocidos
1 T de tomate triturado
1 cebolla
1 diente de ajo
1 c de orégano
AOVE para saltear

Preparación

En un cuenco grande, mezcla todos los ingredientes de la masa excepto el huevo y amasa hasta que tengas una masa homogénea. Tapa con un trapo y déjala reposar durante 30 minutos.

Corta la cebolla finita, el ajo, y saltea en una cazuela con un chorrito de aceite.

Cuando la cebolla esté doradita, añade el tomate, deja cocer 10

minutos e incorpora las lentejas y el orégano.

Con la ayuda de un tenedor, aplasta los huevos cocidos y añádelos a la mezcla anterior. Remueve hasta que quede una masa homogénea.

Divide la masa en 16 bolitas. Con la ayuda de un rodillo, dale forma de círculo de unos 13 centímetros a cada bolita.

Con una cucharada de relleno, rellena cada círculo. Dobla el círculo por la mitad en forma de media luna y sella los bordes con un poco de agua. Píntalas con huevo batido.

Cuando tengas hechas todas las crestas, colócalas sobre papel de hornear en una bandeja de horno e introdúcelas en el horno precalentado a 200 ºC durante 20 minutos.

FALAFEL DE ALUBIAS Y PISTACHOS

Tiempo: 90 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para el falafel

2 T de alubias cocidas
50 g de pistachos crudos
½ ajo pequeño
1 cebolleta pequeña
1 manojo de cilantro fresco
1 c de comino
3 C de harina de garbanzo
AOVE

Para la salsa

1 yogur de coco
1 c de tahín
ralladura de ½ limón
2 C de AOVE

Preparación

Pon las hierbas, los pistachos y el ajo en un procesador de alimentos y tritura.

Añade las alubias blancas limpias en el procesador con los demás ingredientes y tritura un minuto más.

Remueve con una cuchara si la mezcla se va pegando en la pared del procesador.

Forma los falafels con las manos, colócalos en una bandeja cubierta

con papel de hornear e introdúcela en el horno precalentado a 200 ºC durante 15 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando.

Puedes acompañar este plato con una ensalada de aguacate, fresas y menta.

MINIPIZZAS

Tiempo: 90 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para la masa

1 T de harina de espelta integral
2 T de harina de espelta blanca
1 T de agua
10 g de levadura fresca

Para las pizzas

tomate frito casero
orégano
calabacín
berenjena y pimiento asado
champiñones
tomates cherry

Preparación

Disuelve la levadura con agua tibia. Vierte la harina en un cuenco. Mézclalo todo.

Amasa durante unos 5 minutos, añadiendo algo de harina si hace falta. Deja reposar la masa en el cuenco durante 1 hora cubierta con un paño.

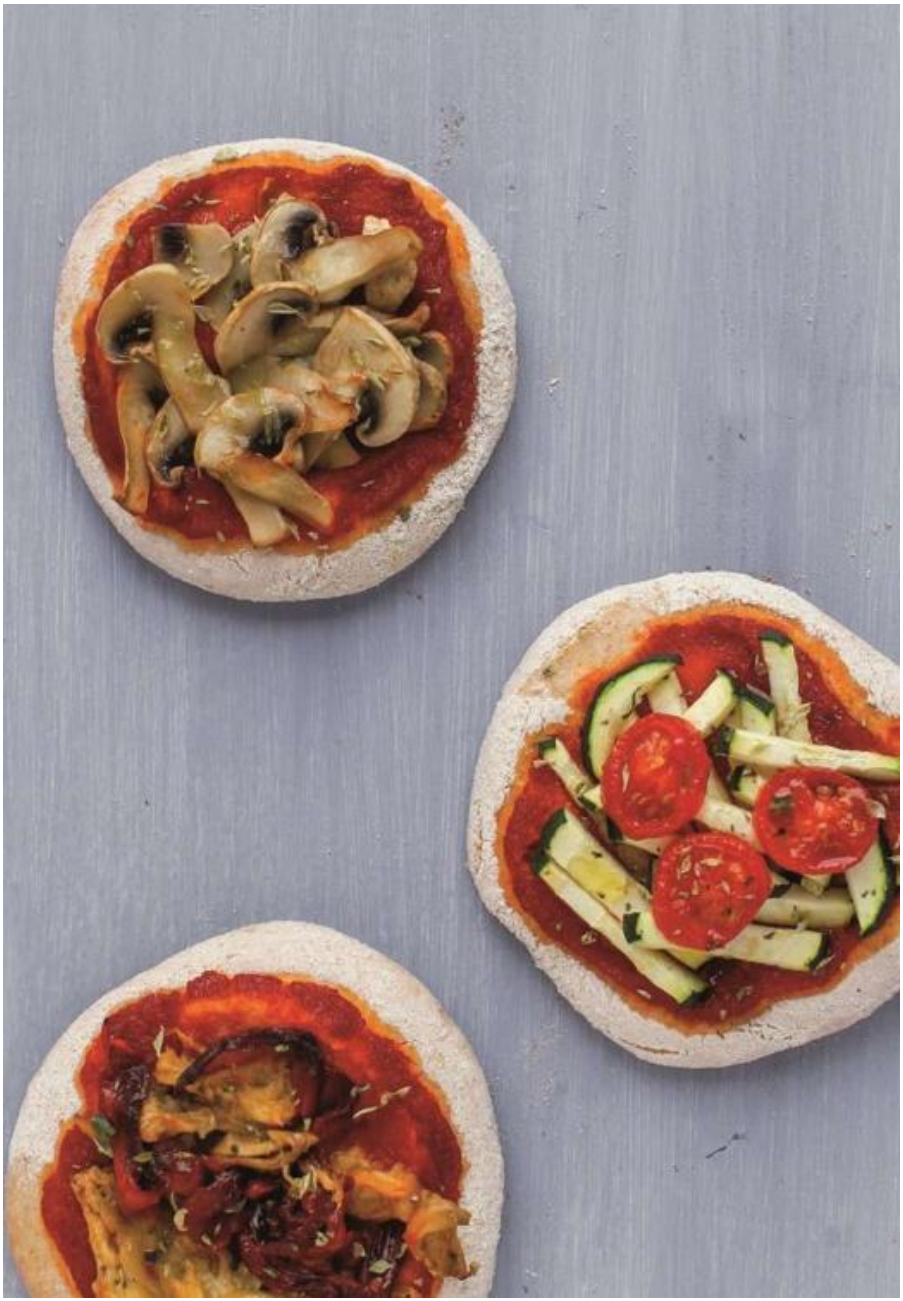
Espolvorea la encimera con harina y, con la ayuda de un rodillo, da forma a las minipizzas.

Coloca las masas en una bandeja de horno. Extiende el tomate por la base y espolvorea un poco de orégano.

Añade las verduras que prefieras cortadas muy finitas.

Introduce la bandeja en el horno precalentado a 220 ºC y hornea durante unos 20 minutos aproximadamente.

Cuando tu bebé cumpla un año *u ocasionalmente desde los diez meses, puedes añadir a la pizza mozzarella de búfala fresca.*



HUMMUS

Tiempo: 10 minutos
Cantidad: 4 personas

DE GUISANTES

Ingredientes

1 T de garbanzos cocidos
1 T de guisantes cocidos
1 C de tahín crudo
½ diente de ajo
15 hojas de menta
2 C de agua filtrada
3 C de AOVE
1 c de zumo de lima

DE LENTEJAS

Ingredientes

2 T de lentejas cocidas
1 C de tahín tostado
1 c de comino
½ diente de ajo
2 C de agua filtrada
4 C de AOVE
1 C de zumo de lima

DE PIMIENTO

Ingredientes

2 T de garbanzos cocidos

½ pimiento asado
1 C de tahín tostado
½ diente de ajo
1 c de pimentón dulce
2 C de agua filtrada
3 C de AOVE
1 c de zumo de limón

DE ZANAHORIA

Ingredientes

2 T de garbanzos cocidos
2 zanahorias cocidas al horno
1 C de tahín crudo
½ diente de ajo
1 c de curry
2 C de agua filtrada
3 C de AOVE
1 c de zumo de limón

Preparación

Pon todos los ingredientes en un vaso y tritura con la batidora hasta tener una mezcla homogénea.

Prueba a hacer diferentes hummus con otras verduras como brócoli, remolacha, coliflor, calabaza, aguacate, maíz ¡o lo que imagines! Úntalo en pan, pan de pita o chapati.

TACO ORIENTAL

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

6 tortillas mexicanas de maíz
6 huevos eco
5 tomates rojos maduros
1 diente de ajo rallado
½ c de jengibre fresco rallado
AOVE para cocinar

Preparación

Pela los tomates y córtalos en dados.

Pon el tomate, el ajo picado y el jengibre en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio, y cuece durante 10 minutos. Luego baja el fuego.

Bate los huevos y añádelos al tomate sin apenas remover. Conforme vayan cuajando, remueve ligeramente.

En una sartén, calienta las tortillas mexicanas y monta los tacos.

CARNE Y PESCADO

POLLO DE CAMPO

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

3 muslos y 3 contramuslos de pollo ecológico
1/2 T de tomate triturado
1/2 T de harina de almendra
1 berenjena grande
2 C lino molido
2 T de agua
AOVE

Preparación

En una cazuela pon dos cucharadas de aceite, saltea el pollo y resérvalo.

En la misma cazuela añade el tomate y la berenjena cortada a trozos, el agua, las almendras, el lino, y deja cocer 15 minutos. Tritúralo todo.

Añade el pollo a la salsa y deja cocer una hora o más con la tapa puesta, o hasta que esté muy tierno y se deshaga.

Puedes acompañar el plato con unas patatas cocidas al horno.

Asegúrate de que a tu bebé le ofreces la carne limpia de huesos y piel.

POLLO CON HIGOS

Tiempo: 90 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

- 2 kg de pollo ecológico cortado en ⅛
- 6 zanahorias grandes
- 2 cebollas
- 1 L de caldo de pollo
- 8 higos secos
- AOVE para saltear

Preparación

En una cazuela grande, pon un chorrito de aceite, saltea todos los trozos de pollo y reserva.

En la misma cazuela, añade las cebollas y las zanahorias cortadas en dados. Cuando estén doradas, echa el caldo y deja cocer.

Cuando las zanahorias estén cocidas, tritúralo todo con la batidora e incorpora el pollo y los higos a mitades a la cazuela. Deja cocer una hora o más con la tapa puesta, o hasta que esté muy tierno y se deshaga.

Asegúrate de que a tu bebé le ofreces la carne limpia de huesos y piel.

CREPES SOCCA AL PASTOR

Tiempo: 40 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

Para las soccas

1 T de harina de garbanzos
1 + ¼ de T de agua
3 C de aceite de oliva
½ c de cúrcuma en polvo

Para el pollo marinado

2 pechugas de pollo
1 c de pimentón ahumado
1 c de comino
1 c de orégano
1 C de aceite de oliva
2 dientes de ajo rallado
1 cebolla
½ T de zumo de piña

Para el relleno

100 g de judías verdes cocidas
2 rodajas de piña fresca
2 tomates maduros
AOVE para saltear
lima

Preparación

Incorpora todos los ingredientes de la socca en un bol y tritura con una batidora. Deja reposar 20 minutos.

Prepara el marinado: en un cazo lleno de agua, pon la cebolla partida por la mitad y los dos ajos sin piel. Deja cocer durante 15 minutos. Pon la cebolla y el ajo junto con los demás ingredientes del marinado y tritura con una batidora. Corta las pechugas a tiras, introdúcelas en un táper de cristal y añade por encima la salsa para marinar. Deja reposar; cuanto más rato marinen, más tierno estará el pollo. Lo puedes preparar la noche anterior.

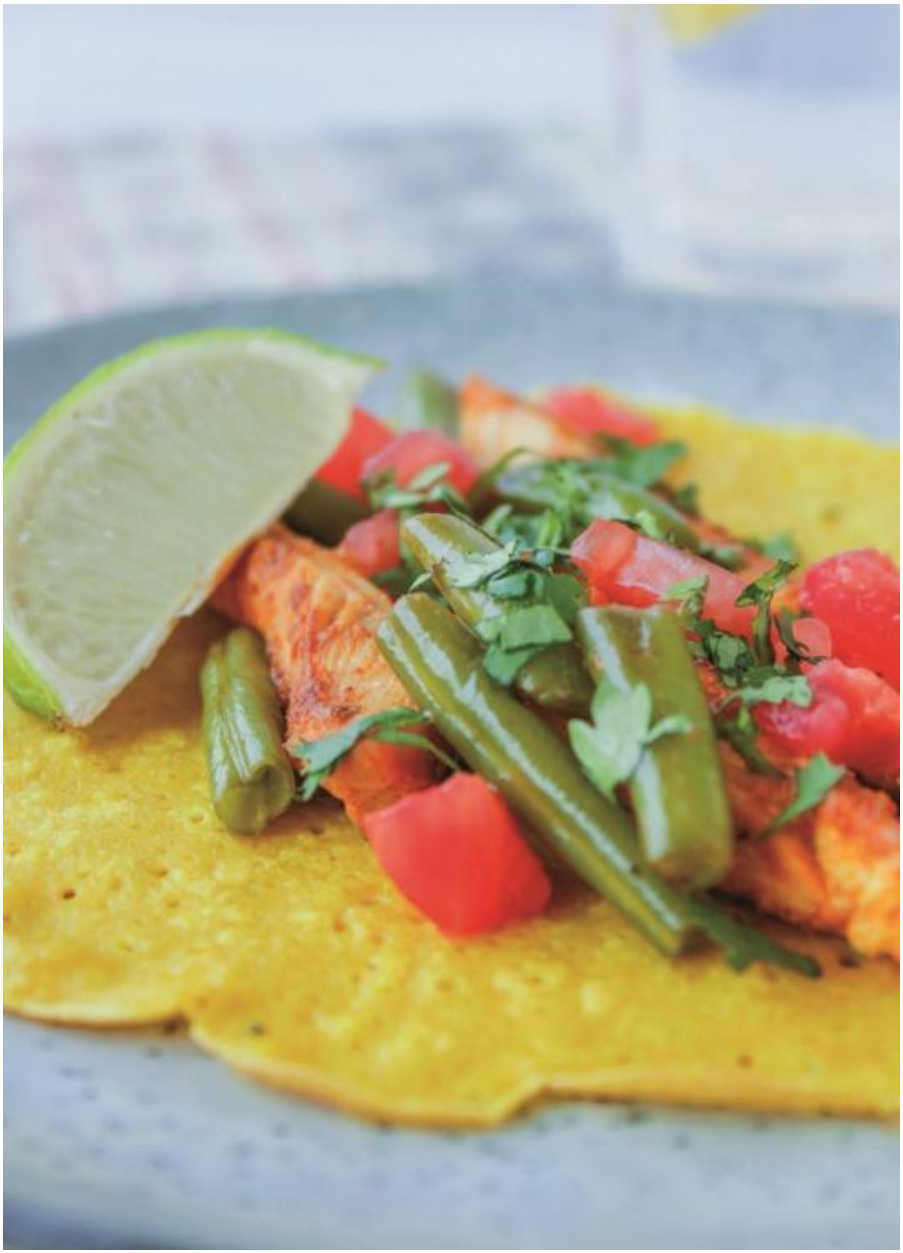
En una sartén con un chorrito de aceite, saltea el pollo.

Pela y corta los tomates en dados. Saltea las judías cocidas.

En una sartén de 20 centímetros untada con aceite, vierte 1 cucharada de la mezcla de las soccas que cubra toda la sartén y haz una crepe. Puedes hacer varias e ir reservando.

Pon el relleno sobre la crepe y dobla por la mitad. ¡Disfruta!

Puedes preparar la opción vegana de esta receta sustituyendo el pollo por tofu. A tu bebé ofrécele todos los ingredientes por separado.



ALBÓNDIGAS DE PAVO Y COLIFLOR

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

400 g de pechuga de pavo picada
150 g de coliflor
1 T de copos de avena finos
½ T de bebida de avena
½ diente de ajo
1 c pimentón
1 c orégano

Preparación

Ralla la coliflor cruda con un rallador grueso (solo las flores), añade el ajo picado y el resto de los ingredientes. Remueve y deja reposar la mezcla 5 minutos.

Con las manos húmedas forma las albóndigas.

En una sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite, echa las albóndigas y saltéalas durante 10 minutos. Ve dándoles la vuelta de vez en cuando.

Puedes acompañar este plato con un cuscús, pasas y calabacín.

CURRY DE PAVO CON BERENJENA

Tiempo: 40 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

2 pechugas de pavo grandes (800 g)
1 berenjena
3 zanahorias medianas
1 ajo
1 cebolla grande
400 ml de leche de coco (crema)
1 C de curry
AOVE

Preparación

Corta las pechugas en dados y, en una olla, saltéalas con 1 cucharada de aceite durante 10 minutos. Resérvalo.

Corta la cebolla y las zanahorias a tiras y pica el ajo. Saltea con 1 cucharada de aceite en la misma olla en que has salteado las pechugas, durante 10 minutos.

A las verduras añádeles el pollo, la berenjena cortada en dados, la leche de coco y el curry. Deja cocer durante unos 15 o 20 minutos.

Puedes acompañar este plato con arroz basmati integral.

MERLUZA CRUJIENTE AL HORNO CON ALBAHACA

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

4 filetes de merluza
¼ T de harina de almendra
¼ T de panko
1 manojo de albahaca
½ diente de ajo
1 C de zumo de lima
6 C de AOVE

Para el acompañamiento

3 patatas medianas
12 tomates cherry
1 pimiento verde italiano
pimienta

Preparación

En un procesador de alimentos, pon la albahaca, el ajo, el zumo de lima, la harina de almendras y tritúralo todo. Una vez triturado, mézclalo con el panko.

En una bandeja de horno, coloca las patatas cocidas cortadas a rodajas finitas, los tomates cherry cortados por la mitad, añade la pimienta y 4 cucharadas de aceite y mezcla bien con las manos, agrega ½ vaso de agua.

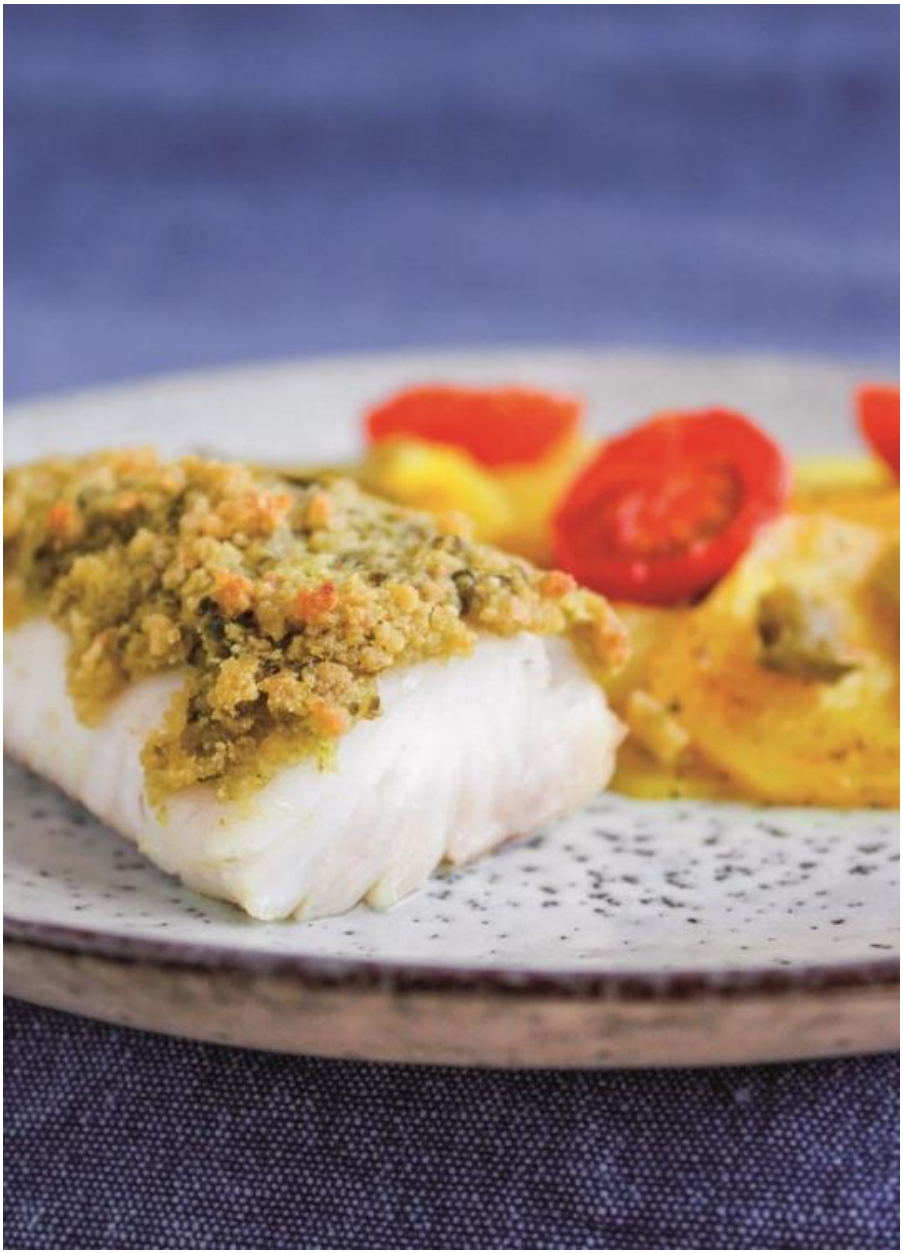
Introduce las patatas en el horno durante 30 minutos a 200 ºC. Pasado

este tiempo, añade el pimiento verde cortado en dados y deja cocer 10 minutos más.

Saca las verduras del horno y coloca los filetes de merluza y, por encima de los filetes, la salsa de albahaca.

Vuelve a introducir la bandeja en el horno precalentado a 200 ºC y deja cocer 10-15 minutos.

Asegúrate de que a tu bebé le ofreces el pescado limpio de escamas y espinas.



BUÑUELOS DE BACALAO CON ESPINACAS

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

300 g filetes de bacalao (u otro pescado blanco)
6 C de harina de maíz
6 hojas de espinacas frescas
1 huevo
1 c de curry
¼ de ajo rallado

Preparación

En un cuenco pon la yema del huevo, mézclala con la harina y 4 cucharadas de agua.

Añade el pescado cortado a trocitos pequeños de distintos tamaños (sin piel ni espinas), las espinacas picadas muy finitas, el curry y el ajo.

En otro cuenco bate la clara del huevo a punto de nieve. Añade la clara a la mezcla anterior muy despacito, con cuidado de que no se baje la clara montada.

Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén pequeña, ve formando los buñuelos y dales la vuelta cuando estén dorados.

No confundas harina de maíz con fécula de maíz.

Asegúrate de que a tu bebé le ofreces el pescado limpio de escamas y espinas.

ALBÓNDIGAS DE SALMÓN CON SALSA DE COCO

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

4 supremas de salmón (500 g)
50 g de panko
1 huevo
1 c de zumo lima
1 pizca de pimienta
½ ajo rallado

Para la salsa

2 cebollas tiernas grandes
200 ml de crema de coco
ralladura de ½ lima

Preparación

Quita las espinas y la piel al salmón. Pícalo con un cuchillo y ponlo en un cuenco.

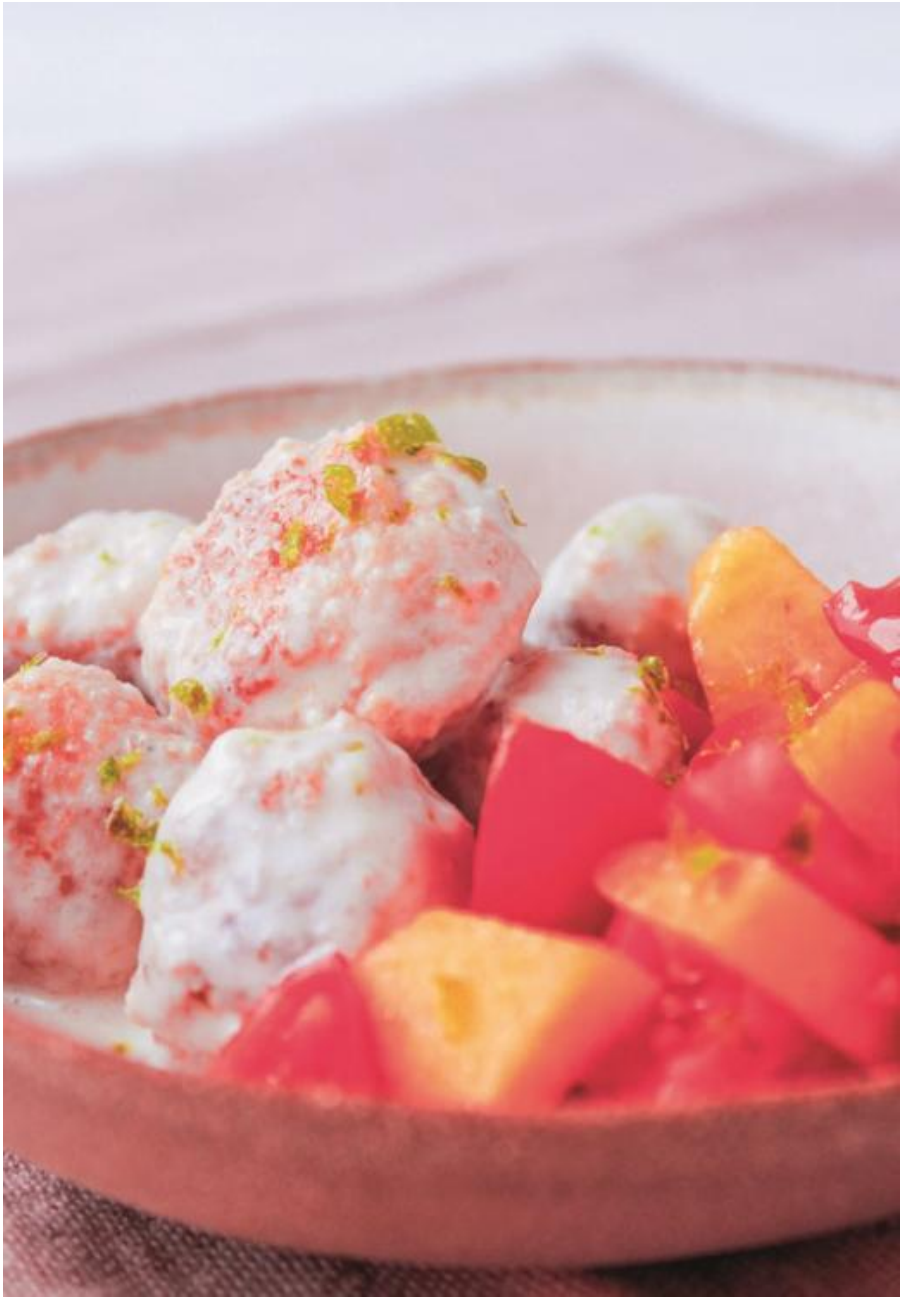
Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien. Deja reposar 5 minutos.

Dale forma de albóndigas a la mezcla.

En una sartén pequeña con dos cucharadas de aceite caliente, pon las albóndigas y dales la vuelta cuando estén doradas.

Pica la cebolla y échala a una sartén con una cucharadita de aceite. Cuando esté dorada, añade la leche de coco y deja que hierva 1 minuto.

Puedes acompañar este plato con algún cereal y una ensalada de melocotón.



ENSALADA DE SALMÓN CON AGUACATE Y MANGO

Tiempo: 15 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

2 supremas de salmón
1 aguacate
1 mango maduro

Para el aliño

4 C de AOVE
1 C de tahín crudo
1 c de zumo de lima
ralladura de ½ lima

Preparación

Quita las espinas y la piel al salmón, córtalo en dados y saltéalo en una sartén durante 4 minutos. Ha de quedar cocido, pero no demasiado seco.

Corta el mango y el aguacate en dados y júntalos con el salmón.

En un vaso, mezcla los ingredientes del aliño y adereza la ensalada.

FIDEUÁ DE DORADA CON VEGANESA DE CURRY

Tiempo: 50 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

2 filetes de dorada
250 g de fideos finos (nº 1)
3/4 T de caldo de pescado
¼ de pimiento rojo
½ pimiento verde italiano
½ calabacín
1 zanahoria
1 cebolla
4 C de tomate frito
1 diente de ajo

Para la veganesa

¼ T de bebida de soja
½ T de aceite de oliva
½ c de curry en polvo
1 c de zumo de limón

Preparación

Corta y pica la cebolla, los pimientos, el calabacín, la zanahoria, el ajo, y sofríe en una paella de hierro con una cucharada de aceite. Cuando esté doradito, añade el tomate frito y deja cocer 15 minutos. Si se va pegando ligeramente, agrega un poquito de agua, para que el sofrito vaya cogiendo un color más tostado.

Incorpora los fideos y deja que se tuesten un poco. Añade el caldo y

los filetes de dorada cortados a tiras, deja cocer durante 7 minutos y apaga el fuego.

Para preparar la veganesa, pon todos los ingredientes en un vaso y bate con la batidora hasta que quede una mezcla homogénea.

Asegúrate de que a tu bebé le ofreces el pescado limpio de escamas y espinas.

HAMBURGUESAS DE JUREL Y CALABACÍN

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

4 filetes de jurel (400 g) (u otro pescado)
1 calabacín
1 huevo
1 T de copos de avena
1/2 c de ralladura de limón eco
½ perejil picado
pimienta negra
AOVE

Preparación

Quita las espinas y la piel al pescado. Pícalo con un cuchillo, no demasiado pequeño, y ponlo en un cuenco.

Añade el resto de los ingredientes y revuelve bien. Deja reposar 10 minutos.

Dale forma de hamburguesas a la mezcla.

En una sartén pequeña con dos cucharadas de aceite caliente, pon las hamburguesas y dales la vuelta cuando estén doradas.

DULCES SIN AZÚCAR

GALLETAS DE ARÁNDANOS

Tiempo: 25 minutos
Cantidad: 4 personas

Ingredientes

1 T de copos finos de avena
½ T de harina de almendras
⅓ T de arándanos rojos deshidratados
1 huevo ecológico
ralladura de 1 naranja eco
3 C de AOVE

Preparación

Pon los arándanos, la harina de almendras y los copos de avena en un procesador y tritura durante 2 minutos hasta conseguir una tierra.

Añade el huevo, la ralladura de naranja (solo la parte naranja), el aceite, y vuelve a triturar hasta que quede una bola. Deja reposar 5 minutos.

Con las manos húmedas forma bolitas, ponlas sobre papel vegetal y aplástalas con los dedos húmedos.

Introdúcelas en el horno precalentado a 175 ºC durante unos 10 minutos.

GALLETAS DE LIMÓN

Tiempo: 25 minutos
Cantidad: 25 galletas

Ingredientes

1 T de harina de espelta blanca
2 C de harina de espelta integral
5 C de aceite de coco
4 dátiles Medjool
1 huevo eco
ralladura de la piel de 1 limón eco
1/8 c de bicarbonato

Preparación

Pon los dátiles con la harina en un procesador y tritura durante 2 minutos hasta conseguir una tierra.

Añade el huevo, la ralladura de limón (solo la parte amarilla), el aceite de coco, el bicarbonato, y vuelve a triturar hasta que quede una bola.

Con las manos húmedas, forma 25 bolitas, ponlas sobre papel vegetal o una lámina de silicona y con un tenedor aplástalas y da forma a las galletas.

Introdúcelas en el horno precalentado a 175 ºC durante unos 10 minutos.

GALLETAS NAVIDEÑAS DE JENGIBRE

Tiempo: 50 minutos
Cantidad: 14 galletas

Ingredientes

2 T de harina de avena
1 T de harina de almendras
½ T de sirope de dátiles
ralladura de 1 naranja eco
1 c de canela molida
1 c de jengibre molido
1/4 T de AOVE
1 huevo eco
¼ c de bicarbonato

Preparación

En un vaso, mezcla el huevo, el aceite, la canela, la ralladura de naranja, el jengibre y el sirope de dátil.

Añade el resto de los ingredientes y amásalos hasta que quede una bola.

Deja reposar la masa durante 20 minutos en un bol, tapado con un paño, dentro de la nevera.

Pon la masa encima de un papel para horno (o lámina de silicona), estírala con la ayuda de un rodillo y da forma a las galletas con los moldes que más te gusten.

Introduce las galletas en el horno precalentado a 170 ºC durante 20 minutos aproximadamente.

CANELITAS

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 20 galletas

Ingredientes

1 T de harina de avena
1/2 T de copos finos de avena
1/4 T harina de maíz u otra
1 huevo eco
½ T de aceite de oliva
¼ T de sirope de dátiles
2 c de canela
ralladura de la piel de ½ naranja eco
1/8 c de bicarbonato

Preparación

En un vaso mezcla el huevo, el aceite, la canela y el sirope de dátiles.

Añade el resto de los ingredientes y amásalos hasta que quede una bola.

Deja reposar la masa durante 10 minutos en un bol, tapado con un paño, dentro de la nevera.

Forma las galletas con la ayuda de dos cucharas pequeñas.

Introduce las galletas en el horno precalentado a 170 ºC durante 15 minutos aproximadamente.

BIZCOCHO DE ALGARROBA Y NARANJA

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 8 personas

Ingredientes

2 T de harina de avena
½ T de harina de almendra
½ T de harina de algarroba
½ T de sirope de dátiles
1 T de bebida de avena
½ T de zumo de naranja
3 huevos eco
⅓ T de aceite de oliva
ralladura de 2 naranjas eco
½ c de canela en polvo
1 plátano maduro
¼ c de bicarbonato
½ c de vinagre de manzana

Preparación

En un cuenco, mezcla los huevos, el sirope, el zumo de naranja, el aceite de oliva, el vinagre, la ralladura de naranja y el plátano.

Añade la harina de avena, la harina de almendras, el bicarbonato, y mézclalo todo bien.

Divide la mezcla en dos partes. En una de ellas incorpora la harina de algarroba. Deja reposar 15 minutos.

Pon las mezclas de la masa en el molde de silicona, alternándolas para formar un marmolado.

Introduce el bizcocho en el horno precalentado a 200 ºC durante 40

minutos o hasta que lo pinches con un cuchillo y salga limpio.

MADELEINE DE LIMÓN Y COCO

Tiempo: 45 minutos
Cantidad: 16 madeleines

Ingredientes

1 T de harina de espelta blanca
1 T de coco rallado
2 huevos
⅓ T de sirope de dátiles
⅓ T de aceite de coco
ralladura de 1 limón
1 T de bebida de avena
¼ c de bicarbonato
½ c de vinagre de manzana

Preparación

En un bol, bate los huevos y añade al aceite, el sirope de dátiles, el vinagre y la ralladura de limón. Mézclalo todo.

Agrega la harina de espelta tamizada y el coco rallado. Sigue mezclando. Deja reposar la mezcla 20 minutos.

Pon la mezcla en los moldes de madeleines.

Introduce las madeleines en el horno precalentado a 200 ºC durante 20 minutos.

MUFFINS DE MANZANA Y ARÁNDANOS

Tiempo: 30 minutos
Cantidad: 16 madeleines

Ingredientes

1 T de harina blanca
½ T de harina de almendras
2 c de canela
1/3 T de aceite de oliva
2 manzanas dulces ralladas
4 C de sirope de dátiles
50 g de arándanos
½ T de bebida vegetal
2 huevos eco
1/8 c de bicarbonato
1 c de vinagre de manzana

Preparación

En un cuenco, mezcla la manzana rallada, la bebida vegetal, el sirope, el aceite, el vinagre, la canela y los huevos.

En otro bol, remueve las harinas con el bicarbonato y añádelo poco a poco a la mezcla anterior.

Incorpora también los arándanos y, con una cuchara, rellena los moldes de los muffins.

Introduce los muffins en el horno precalentado a 200 ºC durante 20 minutos.

MUFFINS DE ALGARROBA, PLÁTANO Y TAHÍN

Tiempo: 35 minutos
Cantidad: 8 muffins

Ingredientes

1 T de harina de espelta integral
¼ T de harina de algarroba
3 plátanos maduros
2 huevos
2 C de sirope de dátiles
1 C de tahín crudo
⅓ T de AOVE
⅓ T de bebida vegetal
¼ c de bicarbonato
½ c de vinagre de manzana
1 c de semillas de sésamo

Preparación

En un bol, pon los plátanos y aplástalos con un tenedor (si quedan trocitos, mejor).

Añade los huevos, el aceite, el sirope, el tahín, la bebida vegetal, el vinagre, el bicarbonato, y mézclalo todo.

Incorpora a la mezcla, poco a poco, la harina de espelta y la harina de algarroba mientras remueves.

Vierte la mezcla sobre moldes de muffins. Espolvorea por encima las semillas de sésamo.

Introduce en el horno precalentado a 220 ºC durante 20 minutos.

PASTEL DE CUMPLEAÑOS DE ARÁNDANOS Y LIMÓN

Tiempo: 65 minutos
Cantidad: 8 personas

Ingredientes

1 T de harina de almendra
4 huevos
1 T de bebida de avena
1/2 T de aceite de oliva
1/2 T de sirope de dátiles
ralladura de la piel de 1 naranja eco
ralladura de la piel de 2 limones eco
1 c de canela
1/8 c de bicarbonato

Para el Labneh

2 T de yogur de cabra
1/2 T de arándanos
2 T de zumo de manzana

Preparación

Separa las claras de las yemas y reserva las claras.

En un cuenco, pon las yemas, el aceite, la bebida de avena, el sirope, las ralladuras de naranja y limón y la canela. Mézclalo todo bien.

Agrega las harinas junto con el bicarbonato a la mezcla anterior.

Bate las claras a punto de nieve y añádelas despacito, con cuidado de que no bajen.

Pon la mezcla en el molde que prefieras, introdúcelo en el horno

precalentado a 200 ºC durante 15 minutos.

Para preparar el frosting, en una cazuela, pon los arándanos junto con el zumo de manzana y deja cocer 20 minutos, hasta que reduzca a un concentrado, cúelalo. Con la ayuda de una bolsa de hacer leches vegetales, escurre el suero del yogur hasta que quede un crema espesa. Mezcla con el sirope de arándanos, ponla en una manga pastelera y guarda en la nevera.

Cuando el bizcocho esté frío, decora con el frosting por encima. Puedes poner unas bolitas de quinoa hinchada o coco rallado para decorar.

Si usas un molde de 20 centímetros de diámetro, deberá estar 40 minutos.

TARTA DE CUMPLEAÑOS, VEGANA Y SIN GLUTEN

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 8 personas

Ingredientes

Para la base

1 T de harina de avena sin gluten
½ T de harina de almendras
4 dátiles Medjool
1/3 T de aceite de coco

Para el relleno

150 g de fresas
100 g de frambuesas
2 plátanos maduros
250 g de tofu sedoso sin sal o anacardos
6 C de fécula de maíz
1 T bebida de avena
1 c de zumo de limón

Para la mermelada de fresa

250 g de fresas maduras
3 T de zumo de manzana sin azúcar

Preparación

En un cuenco, pon los dátiles sín el hueso y aplástalos con un tenedor. Mezcla con el aceite y las harinas.

Cubre un molde desmontable de 20 centímetros con la masa.

Mete los ingredientes para el relleno en un vaso y tritura. Vierte la mezcla sobre la base.

Introduce el molde en el horno precalentado a 200 ºC durante 50 minutos, o hasta que al pinchar con un cuchillo, este salga limpio.

Déjalo enfriar y luego guárdalo en la nevera.

Pon las fresas y el zumo de manzana en una cazuela y deja cocer hasta conseguir una textura de mermelada.

Desmolda, añade la mermelada y sirve.

HELADO

CEREZAS Y YOGUR

Ingredientes

25 cerezas maduras
1 yogur de coco
1 plátano maduro

Preparación

Sácale el hueso a las cerezas y córtalas por la mitad.

Corta el plátano en rodajas y, junto con las cerezas, congélalo.

Con una cubitera, haz cubitos con el yogur.

Una vez tengas todos los ingredientes congelados, tritúralos en un procesador de alimentos potente ¡y disfruta inmediatamente!

MELOCOTÓN

Ingredientes

4 melocotones maduros
1 plátano maduro
1 c de zumo de limón

Preparación

Pela y corta los melocotones en dados pequeños.

Corta el plátano en rodajas y congélalo junto con los melocotones.

Tritúralos en un procesador de alimentos potente ¡y disfruta inmediatamente!

PAN

PAN DE MOLDE CON SEMILLAS

Tiempo: 110 minutos
Cantidad: pan de 1 kg

Ingredientes

2 T de harina de espelta blanca
2 T de harina de espelta integral
½ T de mezcla de semillas trituradas
½ T de agua
1 T de bebida de avena tibia
1 C de aceite de oliva
15 g de levadura fresca

Preparación

En un cuenco, disuelve la levadura con la bebida de avena, añade el agua y el aceite de oliva.

Agrega las harinas tamizadas.

Mézclalo con las manos. Tapa el cuenco con un trapo húmedo y deja reposar la mezcla durante 1 hora. Añade las semillas y mezcla bien.

Dale a la masa forma alargada y colócala en un molde rectangular de silicona.

Déjala reposar tapada con un trapo unos 15 minutos más.

Con el horno precalentado a 180 ºC, introduce la masa sobre la bandeja durante unos 20 minutos.

Cuando el pan ya tenga un color tostadito, sácalo del horno y déjalo enfriar.

CHAPATIS TIERNAS

Tiempo: 20 minutos
Cantidad: 6 chapatis

Ingredientes

1 T de harina de espelta
1/3 T de agua templada
5 g de levadura fresca

Preparación

En un cuenco hondo, introduce la levadura y disuélvela con el agua templada. Añade la harina tamizada y amasa durante 5 minutos hasta conseguir una bola firme. Tapa la mezcla con un trapo húmedo y déjala reposar durante 15 minutos.

Divide la masa en 6 partes, forma bolas y aplástalas con la ayuda de un rodillo hasta que tengan un diámetro de unos 10 centímetros y 5 milímetros de grosor. Si la masa se te pega en las manos, puedes poner un poco más de harina.

Calienta una sartén y añade las chapatis una a una. Cuando se empiecen a hinchar, dales la vuelta y deja 1 minuto más por el otro lado.

PANECILLOS DE PATATA

Tiempo: 60 minutos
Cantidad: 8 panecillos

Ingredientes

1 + ½ T de harina de espelta blanca
½ T de harina de espelta integral
200 g de patata cocida
1 T de bebida de avena templada
15 g de levadura fresca

Preparación

En un cuenco, vierte la bebida de avena templada y disuelve en ella la levadura.

Pela las patatas cocidas, aplástalas con una cuchara y pásalas por un pasapurés. Añádelo a la mezcla anterior.

Agrega las harinas y amasa durante 5 minutos. Si la masa se pega en las manos, puedes añadir un poco más de harina. Deja reposar la mezcla 30 minutos y tápala con un trapo limpio y húmedo.

Divide la masa en 8 partes y forma 8 bolas. Reboza las bolas con un poco de harina y colócalas encima de una bandeja. Puedes hacer cortes en la parte superior para darles un aspecto más bonito.

Introdúcelas en el horno precalentado a 200 ºC durante 20 minutos.

BÁSICOS DE COCINA

SIROPE DE DÁTILES

DÁTILES TIERNOS MEDJOOL

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 250 ml

Ingredientes

10 dátiles Medjool sin hueso (220 g)
1 c de zumo de limón
½ T de agua

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta conseguir una textura homogénea.

Guarda el sirope en un tarro de cristal en la nevera. Te puede durar entre 3 y 4 semanas.

DÁTILES DESHIDRATADOS

Tiempo: 120 minutos
Cantidad: 250 ml

Ingredientes

30 dátiles sin hueso (220 g)
1 c de zumo de limón
1 T de agua templada

Preparación

Pon todos los ingredientes en un vaso y deja que los dátiles se hidraten durante 2 horas mínimo.

Pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos y bate hasta

tener una mezcla homogénea.

Guarda el sirope en un tarro de cristal en la nevera. Te puede durar entre 3 y 4 semanas.

GRANOLA FINA SUPERCOMPLETA

Tiempo: 20 minutos
Cantidad: 600 g

Ingredientes

4 T de copos de avena
¼ T de almendras
¼ T de nueces
½ T de coco rallado
½ T de arándanos rojos deshidratados
¼ de T de orejones
¼ de T de higos deshidratados
ralladura de 1 naranja eco
6 C de aceite de coco

Preparación

Pon los copos de avena junto con las nueces, las almendras y el aceite de coco en una bandeja de horno. Remueve bien para que la avena se impregne del aceite y deja cocer en el horno precalentado a 180 ºC durante 15 minutos.

Sácalo del horno y déjalo enfriar.

Pon toda la fruta deshidratada y la ralladura de la naranja en un procesador de alimentos potente junto con la avena y los frutos secos.

Tritura la mezcla unos 3 minutos, hasta que quede con textura arenosa.

Guarda la mezcla en un bote de cristal.

Puedes hacer porridge (ver receta «Porridge»), espolvorear la granola sobre yogur, añadirla a batidos, pancakes, bizcochos o galletas.

BEBIDA VEGETAL

ALMENDRA E HIGOS

Tiempo: 6 horas
Cantidad: 1 l

Ingredientes

- 1 T de almendras crudas
- 4 higos deshidratados
- 1 l de agua filtrada

Preparación

Deja en remojo las almendras durante 6-12 horas. Cuela el agua.

Corta los higos, ponlos en un vaso y cúbrelos con agua.

Pon las almendras con 1 litro de agua en un procesador de alimentos junto con los higos y su agua. Tritura durante 5 minutos.

Cuela la mezcla con una bolsa de algodón para hacer leches vegetales.

Guarda la bebida en la nevera en una botella de cristal.

AVENA Y MANZANA

Tiempo: 5 minutos
Cantidad: 1 l

Ingredientes

- 1 T de avena en copos
- 1 l de agua filtrada
- 3 manzanas dulces

Preparación

Pela y corta las manzanas.

Ponlas junto con la avena y el agua en un procesador y tritura durante 3 minutos.

Cuela la mezcla con una bolsa de algodón para hacer leches vegetales.

Guarda la bebida en la nevera en una botella de cristal.

Prueba a hacer otras bebidas mezclando otros frutos secos, semillas o cereales. La bebidas vegetales no sustituyen la leche animal o la leche materna.

YOGUR

ALMENDRAS

Tiempo: 12 horas
Cantidad: 1 l

Ingredientes

- 1 l de bebida de almendras
- 1 yogur vegetal o 1 cápsula de probióticos para hacer yogur
- 2 C de arrurruz

Preparación

Mezcla la bebida de almendra templada a 40 ºC con el yogur y el arrurruz. Vierte en un tarro de cristal de 1 litro o en varios vasos pequeños.

Colócalos en la yogurtera durante 12 horas.

Guárdalo en la nevera.

DE CABRA

Tiempo: 12 horas
Cantidad: 1 l

Ingredientes

- 1 l de leche de cabra
- 1 yogur natural de cabra o 1 cápsula de probióticos para hacer yogur

Preparación

Mezcla la leche templada a 40 ºC con el yogur y vierte en un tarro de cristal de 1 litro o en varios vasos pequeños.

Colócalos en la yogurtera durante 12 horas.

Guardalo en la nevera.

MIX DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

LGA AUSTRALIANO

Ingredientes

2 C de semillas de lino
½ T de semillas de girasol
½ T de almendras crudas

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador y tritura hasta conseguir una textura arenosa.

Guarda en un tarro de cristal.

DUKKAH EGIPCIO

Ingredientes

½ T de pistachos
½ T de nueces
2 C de sésamo
1 c de comino

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador y tritura hasta conseguir una textura arenosa. Guarda en un tarro de cristal.

GOMASIO JAPONÉS

Ingredientes

1 T de semillas de sésamo tostado

Preparación

Pon las semillas en un procesador y tritura hasta conseguir una textura arenosa.

Guarda en un tarro de cristal.

Cuando tu bebé cumpla un año puedes añadir 1 cucharadita de sal yodada al gomasio.

Tiempo: 5 minutos

Para aprovechar los beneficios de las semillas, es necesario triturarlas. Prepara tus mix con tus semillas y frutos secos favoritos. Los puedes añadir a cremas, hamburguesas, albóndigas, espolvorear sobre cualquier plato e incluso incorporarlos a panes, galletas o bizcochos.

MANTEQUILLA DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

MANTEQUILLA DE CACAHUETE

Ingredientes

2 T de cacahuetes tostados

Preparación

Introduce los cacahuetes sin piel en un procesador y tritura durante 15 minutos hasta conseguir una textura de mantequilla. Guarda en un tarro de cristal.

TAHÍN

Ingredientes

1 T de semillas de sésamo crudas o tostadas
4 C de aceite de oliva suave

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador y tritura durante 15 minutos hasta conseguir una textura de mantequilla. Guarda en un tarro de cristal.

MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Ingredientes

½ T de almendras
½ T de anacardos
½ T de nueces
¼ T de avellanas

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador y tritura durante 15 minutos hasta conseguir una textura de mantequilla. Guarda en un tarro de cristal.

MANTEQUILLA DE SEMILLAS

Ingredientes

- ½ T de semillas de calabaza
- ½ T de semillas de girasol
- ½ T de sésamo

Preparación

Pon todos los ingredientes en un procesador y tritura durante 15 minutos hasta conseguir una textura de mantequilla. Guarda en un tarro de cristal.

Tiempo: 15 minutos

Unta estas cremas en pan, solas pueden ser empalagosas y difíciles de tragar. Con estas cremas puedes hacer galletas, bizcochos, pan o preparar aliños deliciosos.

COCINAR CEREALES

ARROZ INTEGRAL

Tiempo: 30 minutos

Ingredientes

1 T de arroz integral

Preparación

Pon en remojo el arroz con abundante agua, por lo menos durante 8 horas.

Pasadas las 8 horas, lava con abundante agua, hasta que salga limpia y transparente.

Cuece el arroz con 5 tazas de agua durante 30 minutos.

MIJO

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

1 T de mijo
1 C aceite

Preparación

En una cazuela pon 1 cucharada de aceite, añade el mijo y tuesta durante 2 minutos removiendo constantemente.

Incorpora 2 tazas y media de agua caliente y deja cocer 15 minutos.

QUINOA

Tiempo: 15 minutos

Ingredientes

1 T de quinoa

Preparación

Lava la quinoa en un colador bajo el grifo. Una vez lavada, métela en una cazuela con abundante agua hirviendo y deja cocer unos 15 minutos.

CUSCÚS

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

1 T de cuscús integral
1 C aceite

Preparación

En una cazuela, pon 1 cucharada de aceite, añade el cuscús y tuesta durante 2 minutos removiendo constantemente.

Añade 1 taza y cuarto de agua caliente, apaga el fuego inmediatamente, tapa la cazuela y deja reposar durante 5 minutos.

SALSA DE TOMATE

TOMATE TRITURADO

Tiempo: 5 minutos

Ingredientes

1 kg de tomate pera

Preparación

Pon agua en una olla grande y lleva a ebullición.

Haz un corte en X a los tomates por la parte de abajo.

Introdúcelos en el agua hirviendo durante 1 minuto.

Déjalos enfriar, saca la piel.

Tritura con una batidora.

Guárdalo en un tarro de cristal en la nevera.

TOMATE FRITO

Tiempo: 25 minutos

Ingredientes

2 T de tomate triturado
1 cebolla
2 ajos
1 manzana dulce
½ c de orégano
2 C de AOVE

Preparación

Corta la cebolla, los ajos y la manzana y ponlos en una cazuela con dos cucharadas de aceite a fuego medio.

Cuando el sofrito esté doradito, añade el tomate triturado. Deja cocer durante 20 minutos.

Tritura todo y guárdalo en un tarro de cristal en la nevera.

VERDURAS HORNEADAS

CALABAZA CACAHUETE

Tiempo: 40 minutos

Ingredientes

1 calabaza cacahuete

Preparación

Pon la calabaza entera en el horno a 200 ºC. Deja cocer durante 40 minutos. Deja enfriar, quita la piel y las pepitas.

Córtala en dados y guárdala en la nevera en recipiente de cristal para tus preparaciones.

CALABACÍN Y BONIATO

Tiempo: 40 minutos

Ingredientes

2 calabacines
1 boniato
2 C AOVE

Preparación

Corta los calabacines y los boniatos a tiras, a cuadrados o a rodajas. Ponlas en una bandeja de horno. Imprégnalas bien de aceite e introdúcelas en el horno precalentado a 200 ºC durante 40 minutos.

ESCALIVADA

Ingredientes

2 berenjenas
2 pimientos rojos

Preparación

Pon las berenjenas y los pimientos enteros en el horno a 200 ºC.

Deja cocer durante 25 minutos.

Deja enfriar, quita la piel y las pepitas.

Córtalos en tiras, añade 4 cucharadas de AOVE, ½ ajo rallado y guárdalo en un recipiente de cristal para tus preparaciones.

Albóndigas de salmón + cuscús + mango y tomate cherry

Hamburguesa de pescado y calabacín + guisantes + melocotón

Buñuelos de bacalao y espinacas + calabacín y zanahoria + plátano

Fritters de calabacín y zanahoria + judía verde + tomates cherry

Pollo en salsa + quinoa y zanahoria + kiwi

Espirales con pesto de brócoli + boniato + uva

Con mis manitas
Clara Farràs Vidal

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Clara Farràs Vidal, 2020

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2020
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Ilustraciones de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal
Diseño de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal y Santi Méndez Lacosta
Fotografías de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal y Santi Méndez Lacosta
Fotografía de unas alcachofas y zanahorias; de la fotografía que acompaña los tips y consejos de la introducción; de la imagen floral que acompaña a los Desayunos; de la imagen marina que acompaña Carne y Pescado; de las fresas que acompañan a los Dulces sin azúcar; de la imagen que acompaña al Pan y de las manzanas que acompañan a los Básicos de cocina: © Unsplash

Primera edición en libro electrónico (epub): enero de 2020

ISBN: 978-84-08-22308-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!

MAUREEN GARTH
Luz de la tierra
Meditaciones para niños
zenith

Luz de la tierra

Garth, Maureen
9788408239765
120 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Los niños necesitan sentirse seguros. Cuando aprenden a meditar, aprenden también que la seguridad está en su interior. Si enseñáramos a meditar a todos los niños, el mundo sería un lugar muy diferente. La práctica del "dulce viajar hacia dentro" a través de deliciosos cuentos ayudará a los niños a sentirse seguros y a conciliar el sueño sin temores. En Luz de la tierra, los lectores, visitantes de un maravilloso mundo de fantasía, podrán viajar en un barco de vapor, calzarse unas botas que caminan solas y depositar sus deseos en las aguas de un pozo mágico.

Cómpralo y empieza a leer

Paloma Sainz Vara de Rey

Mindfulness para niños

Cómo crear un hogar más feliz a través de la meditación

el niño y su mundo

Prólogos de Ramiro Calle y Javier García Campayo

zenith

Mindfulness para niños

Sainz Martínez Vara de Rey, Paloma
9788408138587
224 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

¿Te gustaría tener un lugar de calma donde refugiarte los días de tormenta? ¿Un lugar en el que nada más entrar, una luz blanca te envolviera y te llenara de amor? ¿Un lugar donde te sintieras contectado con todo, como si salieran rayos desde tu corazón? Mindfulness para niños está pensado para que tanto los padres como los niños puedan acercarse a la meditación y ponerla en práctica en su día a día. A través de ejercicios muy sencillos, y una práctica diaria, aprenderemos a conectar con nuestra respiración y nuestro cuerpo, a practicar la atención plena y a tomar distancia de nuestros pensamientos y emociones. Así, con una mente clara y un corazón abierto, mejoraremos nuestra capacidad de empatía y compasión, nuestra concentración y podremos ver las cosas con más claridad y hacer elecciones más acertadas hacia una vida más auténtica.

Cómpralo y empieza a leer

ÁLEX ROVIRA
FERNANDO
TRÍAS DE BES
LAS
SIETE
LLAVES
CONQUISTA TU
LIBERTAD VITAL
zenith

Las siete llaves

Rovira, Álex
9788408233688
304 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Después del fenómeno de ventas de La buena suerte, Álex Rovira y Fernando Trías de Bes creían haber logrado el éxito y, con él, la libertad para vivir conforme a sus deseos. Sin embargo, todavía les quedaba un largo camino hasta alcanzar algo más importante: la libertad vital. En este libro, los autores nos descubren las claves para desprendemos de creencias limitantes y cómo lograr las siete llaves que nos permitirán vivir conforme a nuestra esencia: la llave de la creencia, la llave del juicio, la llave del logro, la llave del disfrute, la llave de la entrega, la llave de la identidad y la llave del ser. En este viaje de liberación nos acompaña al inicio de cada capítulo "El enigma de las siete llaves", un relato inspirador al estilo de Las mil y una noches. Porque el secreto no es ser libre, sino no ser esclavo. Una vida plena solo es posible desde la libertad vital.

Cómpralo y empieza a leer

WALTER RISO

YA TE DIJE ADIÓS, AHORA CÓMO TE OLVIDO

UNA GUÍA PARA SACARSE AL EX DE LA CABEZA Y DEL CORAZÓN

Planeta/Zenith

Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido

Riso, Walter
9788408168188
224 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

En ella reúne una serie de estrategias muy eficientes para hacer la separación más llevadera, ayudándonos a superar el dolor en cada una de las etapas de lo que Riso define como el "duelo afectivo": la negación, la ira, la depresión, la negociación y la aceptación. Para conseguirlo, nos guía a través de todo el proceso haciendo hincapié en no perder nunca el respeto hacia uno mismo y en encontrar un proyecto de vida personal. "Si logras desvincularte de tu ex (o de cualquier amor imposible que ronda tu vida) de manera adecuada, podrás reinventarte como te dé la gana. El tiempo ayuda, es cierto, pero hay que ayudar al tiempo."

Cómpralo y empieza a leer

SILVIA CONGOST
si duele,
no es amor
Aprende a identificar y a liberarte
de los amores tóxicos
zenith

Si duele, no es amor

Congost Provensal, Silvia
9788408167129
240 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Silvia Congost, una de las mayores expertas de nuestro país en dependencia emocional, te muestra en su nuevo libro cómo reconocer y deshacerte de las relaciones que te hacen sufrir. El amor no debería ser fuente de dolor, y quien te quiere no debería hacerte llorar. Sufrir no depende del amor, sino de la obsesión, del desgaste o del apego insano que se le tiene a una pareja. A partir de sus miles de horas de experiencia con multitud de pacientes incapaces de ver que se encontraban en una relación tóxica, Silvia nos enseña a identificar estas situaciones y a liberarnos de ellas. Ciertas ideas sobre el amor nos son inculcadas desde la infancia y nos llevan a tomar malas decisiones de adultos. Para que eso no ocurra, debemos deshacernos de los esquemas mentales que perpetúan las relaciones nocivas y establecer una nueva forma de interactuar con nosotros mismos para lograr así relaciones sanas y duraderas con nuestras parejas.

Cómpralo y empieza a leer